

Wok de poulet et légumes au satay

🍴 6 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 12m

🌱 arachides

Des cubes de poulet sautés et des légumes croquants parfumés à la coriandre, enrobés de sauce au lait de coco et à la pâte de satay.

Asie

INGRÉDIENTS

□ poivron rouge, émincé finement	2	□ sel fin	
□ carotte, coupées en biseaux	2	□ coriandre fraîche	3/10 botte
□ oignon nouveau	1 botte	□ citron vert	1
□ chou bok choy, émincés	3	□ cacahuète	15 g
□ filet de poulet	900 g	□ pâte de satay	15 g
□ huile d'olive	30 ml	□ lait de coco	100 ml

PRÉPARATION

1. Éplucher les *poivron rouge*. Éplucher les *carotte* et les couper en 2 dans la longueur, puis les tailler en biseaux. Émincer les bulbes des *oignon nouveau* ainsi que les *chou bok choy*.
 2. Tailler le *filet de poulet* en cubes de 2 cm. Faire fortement chauffer l'*huile d'olive* dans un wok, puis colorer le poulet avec une pincée de *sel* pendant 3 minutes et le débarrasser.
 3. Dans le même wok, verser un filet d'huile d'olive et ajouter les oignons, les carottes et les poivrons, ainsi qu'une pincée de sel et 1/2 verre d'eau. Couvrir et laisser cuire à feu vif pendant 4 minutes, puis ajouter le chou. Poursuivre la cuisson sans couvercle durant 4 minutes.
- Sauce —
4. Effeuilier et ciseler la *coriandre fraîche*. Zester le *citron vert* et le presser. Concasser les *cacahuète*.
 5. Diluer la *pâte de satay* dans le *lait de coco* et le jus de citron. Ajouter ensuite la coriandre et les zestes de citron, puis verser cette sauce dans la préparation précédente et réchauffer le tout sur le feu pendant quelques instants.
 6. Rectifier l'assaisonnement si besoin et servir en assiettes creuses. Terminer par les *cacahuètes*.

Vous pouvez utiliser également la cive de l'oignon (partie verte), mais ajoutez-la seulement à la fin de la cuisson pour éviter qu'elle ne perde sa couleur.