

Viandes, poissons et oeufs

Wok de poulet mariné



30 min 15 min 5 min 10 min 172

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du wok de poulet

- 1 Rouler le citron sur le plan de travail puis le couper en deux avec un couteau d'office. Le presser avec un presse-agrumes et réserver.
- 2 Eplucher et dégermer l'ail avant de le ciseler finement avec un couteau éminceur. Le mettre dans un saladier puis ajouter le jus de citron et la pâte de piment rouge. Mélanger avec une cuillère à soupe.
- 3 Ajouter le vinaigre d'alcool, la sauce nuoc mam et le sucre semoule tout en mélangeant. Ajouter l'huile de pépins de raisin et mélanger une dernière fois.
- 4 Parer les filets de poulet avec un couteau éminceur puis le tailler en fines lamelles. Mettre les lamelles dans la marinade et laisser reposer au réfrigérateur pendant 10 minutes.
- 5 Sortir le poulet du réfrigérateur.
- 6 Verser de l'huile d'arachide dans le wok et faire chauffer. Lorsque l'huile fume, ajouter les morceaux de poulet légèrement égouttés.
- 7 Lorsque les morceaux sont bien saisis d'un côté, les retourner avec une pince de cuisine. Lorsque les morceaux sont saisis, verser la sauce soja et

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

2 c. à soupe **Pâte de piment**
75 ml **Nuoc môm**
50 g **Sucre semoule**
10 ml **Vinaigre d'alcool blanc**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Citron(s)**
1 trait **Huile de pépins de raisins**

Ingrédients pour le poulet

400 g **Escalope(s) de poulet**
2 c. à soupe **Sauce soja**
1 c. à soupe **Huile d'arachide**

débarrasser.