



Retrouvez toutes les recettes sur
www.plancha-eno.com

Poulet sauté à la thaïlandaise

Dorian Nieto

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS

4 blancs de poulet
1 poivron jaune
1 poivron rouge
2 tiges de basilic thaï effeuillées
4 cives (ou 2 oignons nouveaux)
1 piment oiseau (facultatif)
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
2 cuil. à soupe de sauce huître
2 cuil. à soupe de sauce soja
1 cuil. à café de graines de sésame

PRÉPARATION

1. Coupez les blancs de poulet en cubes.
2. Coupez les poivrons en deux, enlevez le pédoncule et les graines, puis coupez-les en cubes.
3. Émincez assez finement les cives. Coupez le piment en deux, enlevez les graines puis coupez-le en morceaux.
4. Faites chauffer la plancha à feu assez vif.
5. Versez l'huile sur la plancha puis ajoutez les poivrons, les cives et le piment. Faites revenir en mélangeant de temps pendant 3 minutes. Ajoutez les cubes de poulet et prolongez la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
6. Ajoutez la sauce huître et la sauce soja et mélangez bien le tout pendant 1 minute.
7. Retirez de la plancha, mettez dans un plat et terminez en parsemant les feuilles de basilic thaï et les graines de sésame.