

Emincé de volaille à la chinoise

pour bien manger sans (trop) grossir

Pour 4 personnes.

480 g d'escalopes de poulet, 2 c à soupe d'huile de tournesol, 1 gousse d'ail, 1/2 piment oiseau, 20 g de gingembre frais, 1 tomate, 3 c à soupe de lait de coco non sucré, 1,5 dl de bouillon de volaille, 1 poivron rouge, 180 g de germes de soja (frais ou en conserve), 80 g de feuilles de laitue, sel, poivre.

Couper les escalopes en lanières.

Faire chauffer 1 c à soupe d'huile dans une sauteuse et faire colorer le poulet. Laisser cuire 5 minutes, puis ajouter l'ail pelé et haché, le piment épluché et haché, le gingembre pelé et coupé en lamelles, la tomate pelée, épépinée et coupée en dés. Saler, poivrer et mélanger.

Laisser cuire encore 1 mn puis ajouter le lait de coco et le bouillon. Couvrir à demi. Poursuivre la cuisson pendant encore 10 à 12 mn.

Pendant ce temps, laver le poivron. Eliminer la queue, les graines et les peaux blanches et couper la chair en fines lanières. Laver et essorer la laitue, couper les feuilles en lanières. Rincer les germes de soja sous l'eau fraîche et les égoutter soigneusement.

Faire chauffer 1 c à soupe d'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif et faire sauter les poivrons à feu assez vif tout en remuant. Au bout de 5 mn, ajouter le soja et la laitue et faire cuire encore 3 mn. Saler, poivrer.

Servir les légumes avec le poulet.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.