

Wok de chou au poulet mariné et noix de cajou

Ingredients :

- ½ chou
- 1 c à c d'huile d'olive
- 1 noisette de beurre
- 2 gousses d'ail
- 10 g de gingembre frais
- 2 c à s de sauce de soja
- 1 citron
- 50 g de noix de cajou
- 3 blancs de poulet fermier.



Les étapes

- *Tailler le poulet en petits cubes. Hacher l'ail et le gingembre. Déposer le poulet dans un saladier. Ajouter le jus du citron, la sauce de soja, l'ail et le gingembre râpé. Bien mélanger, couvrir et laisser mariner le temps de préparer le chou.*
- *Tailler le chou en fines lanières.*
- *Mettre le wok à chauffer avec un fond d'huile d'olive et de beurre. Faire revenir le poulet mariné environ 5 min en remuant régulièrement.*
- *Ajouter le chou émincé. Bien mélanger et faire cuire à feu vif en remuant régulièrement environ 15 min. Ecraser grossièrement les noix de cajou dans un mortier avec un pilon. En fin de cuisson, parsemer la préparation de noix de cajou concassées.*
- *Enfournez à 180° C (th. 6) pour 20 mn. Laissez refroidir quelques minutes avant de servir.*

Source <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/recettes/wok-chou-poulet-marine-noix-cajou>

