Poulet sauté aux légumes

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Moyenne

Ingrédients

4 filets de poulet (coupés en lanières)
6 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillerées à thé d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de miel
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz (ou de sherry)
2 cuillères à soupe de fécule de maïs
huile d'arachide
2 oignons (hachés grossièrement)
2 gousses d'ail (émincées)
6 centimètres de gingembre (pelé et émincé)
500 grammes de champignons (en rondelles)
2 poivron rouge (en lamelles)
sel et poivre
4 jeunes oignons (émincés)
2 cuillères à soupe de graines de sésame

Méthode de préparation

1. **Mélangez le poulet, la sauce soja, l'huile de sésame, le miel, le vinaigre de riz et la fécule de maïs. Laissez mariner pendant une demi-heure.**

2. **Faites chauffer un wok ou une grande sauteuse à feu vif. Versez un filet d'huile d'arachide et faites sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirez le poulet de la poêle.**

3. **Faites à présent sauter les oignons, l'ail et le gingembre. Ajoutez les champignons et les poivrons. Poursuivez la cuisson à feu vif sans cesser de remuer. Ajoutez le poulet et mélangez bien. Salez et poivrez.**

4. **Garnissez de jeunes oignons et de graines de sésame.**