



Wok de poulet aux cacahuètes



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 cuillères à soupe de fécule de maïs
4 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
1 cuillerée à thé de sucre
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
4 filets de poulet (en morceaux)
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
2 tasses de riz
3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
1 oignon (émincé)
2 gousses d'ail (émincées)
5 centimètres de gingembre (émincé)
1 piment rouge (émincé)
1 courgette (en morceaux)
1 poivron rouge (en morceaux)
120 grammes de haricots verts (précuits)
100 grammes d'arachides

Méthode de préparation

- 1.** Dans un récipient, mélangez la fécule de maïs et la sauce soja. Mélangez bien. Ajoutez le concentré de tomate, le sucre, le vinaigre de riz et l'huile de sésame. Intégrez les morceaux de poulet et laissez mariner 20 minutes.
- 2.** Rincez le riz à l'eau froide. Faites-le cuire avec 4 tasses d'eau et une pincée de sel dans un poêlon avec couvercle. Portez à ébullition à feu moyen (à découvert). Baissez le feu, puis couvrez. Laissez mijoter 10 à 12 minutes, jusqu'à absorption complète de l'eau. Retirez du feu et laissez reposer 5 minutes à couvert.



- 3.** Dans un wok, faites chauffer l'huile d'arachide. Ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment rouge. Sortez le poulet de la marinade (réservez la marinade !) et mettez-le dans le wok. Faites revenir pendant quelques minutes. Ajoutez la courgette, le poivron rouge et les haricots verts. Faites sauter encore quelques minutes. Intégrez la marinade et les cacahuètes. Poursuivez la cuisson pendant 2 minutes. Servez avec du riz cuit.