



Poêlée Thaï au Poulet et petits légumes

Cette recette gourmande de poêlée de légumes au poulet, accompagnée de riz, ravira vos papilles. Une aromatique Thaï pour vous évader et profiter d'un voyage des saveurs !



Moyen



4 personnes



15 min



15 min



Elevé

Ingrédients pour 4 personnes

1 sachet surgelé Haricot Vert - Précuit Vapeur Bonduelle

1 boîte Champignons de Paris Emincés Bonduelle

1 barquette Carottes Râpées Bonduelle

4 blancs de poulet

Huile

250 g de riz Thaï

50 cl de lait de coco

20g de gingembre frais

1 oignon

Sel

Poivre

3 cuillères à soupe d'huile d'arachide

1 cuillère à soupe de nuoc mam

1 piment rouge épépiné

le jus d' 1/2 citron vert

Coriandre fraîche

Étape 1

Faites cuire le riz selon les indications de l'emballage.

Étape 2

Dans une sauteuse, faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide et faites revenir l'oignon et le gingembre finement émincés.

Étape 3

Ajoutez les haricots verts Bonduelle encore surgelés, et faites revenir à feu vif pendant 7-8 min en remuant constamment. Réservez.

Étape 4

Dans une poêle huilée faites revenir les blancs de poulets coupés en fines lanières jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Étape 5

Ajoutez le poulet aux haricots verts, puis les champignons Bonduelle, et versez dessus le lait de coco, le nuoc mam et le piment et laissez mijoter à feu moyen pendant 6-7 minutes.

Étape 6

Ajoutez le jus de citron vert et les carottes râpées Bonduelle, salez, poivrez et mélangez bien.

Étape 7

Servez la poêlée sur un lit de riz et saupoudrez de coriandre fraîchement ciselée.