



Wok de poulet aux lardons et légumes



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

250 grammes de riz blanc
500 grammes de lamelles de poulet
200 grammes de lardons
huile d'olive
500 grammes de brocoli
400 grammes de légumes pour wok
6 cuillères à soupe de sauce soja
sel et poivre
coriandre

Méthode de préparation

- 1.** Portez le riz à ébullition selon les indications sur l'emballage.
- 2.** Faites chauffer un bon filet d'huile d'olive dans le wok. Faites cuire le poulet avec les lardons. Poivrez.
- 3.** Coupez le brocoli en fleurettes et blanchissez-les 3 minutes dans de l'eau salée. Faites égoutter et rafraîchissez-les légèrement avec de l'eau froide.
- 4.** Ajoutez les légumes au poulet et aux lardons et faites cuire brièvement.
- 5.** Incorporez-y le brocoli.
- 6.** Aspergez de sauce soja et faites cuire encore quelques minutes.
- 7.** Hachez la coriandre grossièrement. Retirez le wok du feu et ajoutez-y la coriandre.
- 8.** Servez avec le riz.