

# WOK

## de poulet, aux légumes croquants



4 personnes

432

480 gr de blancs de poulet  
3 c. à soupe de miel  
1 cm de gingembre frais (ou 1/2 c.  
à café de gingembre en poudre)  
1 c. à soupe de sauce soja  
1 c. à soupe de jus de citron  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de cerfeuil ciselé  
200 g de petits pois  
200 g de haricots verts  
200 g de brocoli  
Sel poivre

Retire les extrémités des haricots verts, écosse les petits pois et détaille le brocoli en petits bouquets. Fais-les cuire dans de l'eau salée portée à ébullition. Égoutte les légumes et stop la cuisson en les passant sous l'eau froide. Les réserver. Coupe les blancs de poulet en lanières. Épluche et râpe finement le gingembre. Prépare la marinade en mélangeant, dans un bol, le miel, le gingembre râpé, la sauce soja et le jus de citron. Dans un wok, fais chauffer l'huile sur feu vif. Ajoute le poulet et fais le dorer sur tous les côtés. Verse la marinade et poursuit la cuisson 2 ou 3 mn. Incorpore les légumes et laisse cuire 2 mn supplémentaires sans cesser de remuer. Sale et poivre et sers aussitôt.