

WOK DE POULET THAÏ AUX LÉGUMES CROQUANTS

25 min

Préparation

10 min

Cuisson

Préparation:

- 1- Taillez les blancs de poulet en aiguillettes de 2cm d'épaisseur environ.
- 2- Taillez les courgettes et les poivrons en bâtonnets.
- 3- Émincez l'oignon et ciselez les herbes. 4- Salez les aiguillettes de poulet et colorez-les dans un wok avec un filet d'huile d'olive. Débarrassez et assaisonnez avec le **Thailand 7-Spices McCormick**.
- 5- Dans le même wok, faites suer l'oignon puis grillez les courgettes, ajoutez les poivrons, faites cuire pendant 1 min et ajoutez les pousses de soja.
- 6- Terminez en ajoutant le poulet, mélangez puis incorporez les herbes.

Dressage:

Juste avant de dresser, ajoutez les graines de sésame et servez dans des assiettes creuses.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez ajouter un trait de soja en remplacement du sel en fin de cuisson, qui se mariera très bien avec le mélange **Thailand 7-Spices McCormick**.



INGRÉDIENTS (10 portions)

- 10 blancs de poulet
- 15g de **Thailand 7-Spices McCormick**
- 1kg de courgettes
- 500g de poivrons rouges
- 300g de pousses de soja
- 100g d'oignons
- 100g de graines de sésame
- 1 botte de ciboulette
- 1 botte de persil plat
- 1 botte d'estragon
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 50 gambas
- 18g de **Thailand Curry Fort McCormick**
- 1kg de radis roses
- 500g de carottes
- 300g de pousses de soja
- 100g d'échalotes
- 5cl de vinaigre de Xérès
- 1 botte de coriandre
- 100cl d'eau
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

25 min

Préparation

20 min

Cuisson

Préparation:

- 1- Décortiquez les gambas. 2- Ciselez la coriandre. 3- Faites revenir les têtes, ajoutez l'eau, portez à ébullition puis laissez infuser pendant 10 min. Filtrez et réservez le bouillon.
- 4- Émincez les échalotes, taillez les carottes en biseaux et coupez les radis en 4.
- 5- Dans une casserole, faites suer les échalotes à l'huile d'olive, ajoutez ensuite les carottes et faites-les cuire pendant 1 min. Ajoutez le **Thailand Curry Fort McCormick** puis déglacez avec le vinaigre. Ajoutez ensuite le bouillon, portez à ébullition puis ajoutez les radis et les pousses de soja. À la reprise de l'ébullition, ajoutez les gambas, couvrez et laissez ainsi pendant 5 min.

Dressage:

Dressez en assiette creuse et parsemez de coriandre.

Le Plus du Chef:

Vous pouvez utiliser 2/3 du **Thailand Curry Fort McCormick** pour le bouillon et utiliser le tiers restant pour mettre les gambas à mariner.