



Sauté de poulet à la chinoise au riz rouge

Ingrédients pour 4 personnes :

4 blancs de poulet de 150g sans la peau
3 c à soupe de sauce soja
2 c à café de gingembre râpé
1 c à soupe d'huile de sésame
1 grand chou Pak choï
1 poivron rouge

Pour le riz

100g de riz rouge complet
100g de riz thai complet
2 c à café d'huile d'olive
75g de noix de cajou grillées
2 œufs légèrement battus
1 c à soupe de sauce soja
2 c à soupe de coriandre fraîchement hachée + quelques feuilles
Sel et poivre



Préparation :

1. Dans un bol, mélangez la sauce soja, le gingembre et l'huile. Coupez les blancs de poulet en morceaux. Mettez-les dans un grand plat et couvrez de la marinade en veillant à ce que tous les côtés soient bien enduits. Couvrez et réservez 2 à 3 heures au réfrigérateur.
2. Cuisez les riz ensemble en suivant les indications sur le paquet. La cuisson se fait à feu doux et pendant environ 45 minutes. Ensuite égouttez les et laissez-les refroidir 20 minutes.
3. Pendant que le riz cuit, coupez le poivron et le chou Pak choï en lamelle. Dans une poêle anti-adhésive, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites revenir le poivron et le chou Pak-choï pendant une quinzaine de minutes. Vérifiez la cuisson, puis mettez les de côté.
4. Dans cette même poêle, mettez les blancs de poulet et saisissez-les à feu vif pendant 2 minutes. Ensuite, baissez le feu et continuez la cuisson pendant encore 10 minutes.
5. Dans une grande poêle pouvant contenir tous les ingrédients, faites revenir les noix de cajou pour les griller légèrement. Réservez dans une assiette. Versez 1 c à soupe d'huile d'olive dans la poêle, cassez les œufs et remuez-les pour obtenir des œufs brouillés.
6. Ajoutez ensuite le riz, les légumes, les blancs de poulet, les noix de cajou, la coriandre et 1 c à soupe de sauce soja et faites chauffer encore 2-3 minutes.
7. Répartissez le mélange dans les assiettes et décorez-les avec quelques feuilles de coriandre.

Bonne dégustation