

# Wok exotique au poulet

Un wok doux à la citronnelle, à déguster sans crainte de reflux.






## INGRÉDIENTS

- 600 g de poulet
- 600 g de riz basmati cuit
- 200 g de mange-tout
- 4 carottes
- 1 mangue
- 2 jeunes oignons
- Basilic thaï
- 1 tige de citronnelle
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. d'ail en poudre, si bien toléré
- 1 c. à c. de graines de sésame



**Valeur nutritionnelle** (/portion)  
Energie 471 kcal; Protéines 42,3 g;  
Matières grasses 8,2 g; Glucides 55,3 g;  
Fibres 3,3 g

 4 pers.  15 min.  20 min.

## PRÉPARATION

Pelez 1 mangue et coupez-la en dés. Lavez 200 g de mange-tout. Épluchez 4 carottes et coupez-les en bâtonnets. Coupez 600 g de poulet en lanières.

Dans le wok, faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive avec 1 c. à c. d'ail en poudre, 1 tige de citronnelle et le poulet.

Laissez mijoter 5 min. et ajoutez 2 c. à s. de sauce soja. Retirez la viande du wok. Ajoutez à nouveau 1 c. à s. d'huile d'olive dans le wok et faites revenir les mange-tout avec les carottes. Ajoutez 2 jeunes oignons finement hachés et ajoutez ensuite 5 cl d'eau.

Ajoutez également les dés de mangue. Mélangez le tout et faites cuire encore 2 min. à feu vif.

Servez avec du riz basmati cuit. Saupoudrez 1 c. à c. de graines de sésame et quelques feuilles de basilic thaï.