



Filets de poulet au wok

Des filets de poulet sautés au wok et parfumés à l'ail et au thym, ça vous tente ? Ne zappez pas cette délicieuse recette facile et rapide à préparer. Vous allez l'adorer !

PRÉPARATION :  Préparation 20 min Cuisson 15 min Repos 2 h

INGRÉDIENTS:

2 PERS.

2 filets de poulet

1 oignon

1 gousse d'ail

2 c. à soupe de sauce soja

2 c. à soupe d'huile d'olive + un peu plus pour la cuisson

2 branches de thym frais

sel, poivre au goût

1.

Coupez les filets de poulet en cubes ou en lamelles et réservez-les de côté. Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive avec la sauce soja. Nettoyez, épongez et effeuillez les branches de thym. Pelez et hachez finement l'ail. Ajoutez- le thym effeuillé et l'ail haché au mélange précédent, salez et poivrez selon vos goûts, puis remuez. Incorporez les cubes de poulet à cette marinade, mélangez bien jusqu'à ce que les cubes de poulet soient bien enrobés de sauce, puis filmez le saladier avec du film alimentaire et placez-le au frais. Laissez mariner les cubes de poulet pendant 2 heures minimum.

2.

Ensuite, pelez et hachez l'oignon. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans un wok placé sur feu vif. Quand l'huile d'olive est bien chaude, faites-y revenir l'oignon haché pendant 2 min ou jusqu'à ce qu'il soit translucide. Sortez les cubes de poulet du frais, puis ajoutez-les à l'oignon haché dans le wok. Laissez cuire pendant 7 à 10 min environ, en remuant bien, jusqu'à ce que les cubes de poulet soient bien dorés. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre si besoin.

3.

Une fois les cubes de poulet cuits, servez-les de suite dans les assiettes. Dégustez-les immédiatement accompagnés de viande blanche, de volaille ou de poisson ainsi que de légumes sautés.