

POULET À L'ASIATIQUE

Ingrédients

6 blancs de poulet (environ 600 g)
1 poivron rouge et 1 poivron vert (optionnel)
3 tiges de citronnelle
1 / 2 citron vert
gingembre frais (3 cm environ)
1 piment oiseau
1 gousse d'ail
1 échalote
1 oignon
1 c. à soupe sauce soja
1 c. à soupe huile de colza
2 c. à Soupe nuoc-mam

Préparation

Éplucher l'ail, l'oignon, l'échalote et les détailler grossièrement. Découper les tiges de citronnelles en tronçons. Peler la racine de gingembre et la couper en morceau (en isolant éventuellement la partie centrale si elle semble très fibreuse). Oter les graines du piment et le découper.

Placer tous ces ingrédients dans le bol du mixeur avec le nuoc-mam, la sauce soja et l'huile puis mixer. Réserver.

Découper les blancs de poulet en morceaux. Les mettre dans un saladier avec la marinade, remuer et laisser mariner 2h au frais.

Laver et épépiner les poivrons, ôter les parties internes blanches. Découper les poivrons en morceaux de 2cm de côté environ.

Faire cuire dans une poêle bien chaude d'abord les poivrons en ajoutant un peu d'eau pour attendrir la peau, puis en ajoutant ensuite le poulet mariné.

Servir avec une portion de riz (ou nouilles chinoises) pour avoir un repas équilibré : protéines – légumes – féculent . BON APPETIT !

Plus nutrition

Les sauces asiatiques (Nuoc Mâm, sauce soja) sont très parfumées mais relativement peu caloriques (compter 15Kcal/cuiller à café de nuoc-mâm, autant pour une cuiller à soupe de sauce soja). Voici donc une manière originale de saler et de relever le goût de vos préparations (riz, légumes sautés, viandes marinées...)

Les poivrons comme tout légume coloré, est peu calorique et riche en antioxydant (évite la « rouille » de nos cellules).