KIKKOMAN

Poêlée de poulet au miel et sauce soja

durée totale **40 min.** **20 min.** temps de préparation **20 min.** temps de cuisson

INGRÉDIENTS

4 portions

225 g	de riz basmati ou de riz long grain
3 càs	Fermentation naturelle sauce soja à teneur en sel réduite
1 càc	de miel liquide
1 càs	de mélange cinq épices chinois (ou de pâte 5 épices)
1 càc	de persil frais haché
450 g	d'aiguillettes de poulet
1 càs	d'huile de tournesol
1	oignon, finement émincé
2	poivrons rouges, épépinés et coupés en tranches
150 g	de mini épis de maïs, coupés en deux dans le sens de la longueur
150 g	de champignons asiatiques, type Enoki (par exemple)
	Des feuilles de coriandre pour décorer

PRÉPARATION

Étape 1

Rincer le riz et le placer dans une casserole. Couvrir avec suffisamment d'eau pour recouvrir le riz de 2,5 cm. Porter à ébullition, couvrir d'un couvercle hermétique et laisser mijoter à feu très doux pendant 20 minutes.

Étape 2

Pendant ce temps, mélanger la sauce soja, le miel, le mélange 5 épices et le persil. Verser sur le poulet et bien mélanger pour enrober uniformément la viande.

Étape 3

Chauffer l'huile dans un grand wok et faire revenir les oignons et les poivrons pendant 5 minutes. Ajouter les mini épis de maïs et faire cuire pendant 2 minutes. Ajouter le poulet et la marinade et faire sauter pendant 5 minutes. Ajouter ensuite les champignons et les faire sauter pendant 3 à 5 minutes.

Étape 4

Servir avec le riz cuit et garnir de feuilles de coriandre.