Niveau Facile

Poulet sauté à la thaï

10 personnes

30g de graines de sésame
1 botte de coriandre
400g de carottes
400g de courgettes
300g d'oignons rouges
30g de gousses d'ail
30g de gingembre
1.4kg de volaille BBC
50g de margarine*
300g de soja cru
30 cl de sauce soja

Torréfier le sésame au four à 170°
pendant environ 7 min jusqu'à coloration (couper la ventilation)

Hacher la coriandre puis la réserver

Tailler les carottes et courgettes en bâtonnets

Emincer les oignons rouges, hacher l'ail et le gingembre

Tailler la volaille en lanières

Faire sauter le tout à la margarine, ajouter ensuite le soja cru

Puis déglacer à la sauce soja

Enfin, ajouter la coriandre préalablement hachée

*Pour une version encore plus gourmande, il est possible de remplacer la margarine par du beurre

Bonne préparation

AGR RESTAURANTS

Le Partage des Saveurs