



# WOK DE POULET MARINÉ AUX LÉGUMES CROQUANTS

ACCOMPAGNÉ DE SON ETIENNE NICOLAS  
CHINON ROSÉ

*Une suggestion d'accompagnement de votre caviste Nicolas*

**NICOLAS**



Préparation : 30min  
Temps de cuisson : 10min

Niveau : Facile  
Budget : Bon marché

## POUR 4 PERSONNES

- Blancs de poulet 150 g : 4
- Courgettes, Carottes : 2
- Fenouils : 2
- Champignons de Paris: 200g
- Haricots verts : 200g
- Coriandre fraîche : ½ botte
- Huile d'olive Oliveraie de Larroque assaisonnement
- Sel, poivre
- Sauce soja
- Gousse d'ail : 1
- Morceaux de gingembre
- Feuilles de menthe

### Préparation

- Préparer la marinade en mélangeant la sauce soja, l'huile d'olive, la coriandre, la gousse d'ail et le gingembre hachés.
- Couper les blancs de poulet en lanières et les faire mariner pendant 2 heures. Couper les courgettes et les carottes en bâtonnets, les fenouils en quartiers et les champignons en fines lamelles.
- Effiler les haricots verts.
- Plonger tous les légumes dans l'eau bouillante salée pendant 5 min, puis les égoutter et réserver.
- Dans un wok très chaud, mettre les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés puis ajouter les légumes et les faire mijoter 3 min.
- Couvrir le wok et terminer la cuisson sur feu très fort pendant 2 min.

### L'ASTUCE DU CHEF

Juste avant de servir, saler, poivrer et ajouter des brins de coriandre hachés et des feuilles de menthe.



Huile d'olive vierge extra issue d'un parfait assemblage de deux variétés d'olives (Arbosana et Arbequine). L'Oliveraie de Larroque ASSAISONNEMENT est douce et équilibrée, sa saveur fruitée relèvera vos plats avec une juste délicatesse.



Imprimé sur papier PEFC, issu des forêts gérées durablement

## LA SUGGESTION DU CAVISTE ETIENNE NICOLAS CHINON ROSÉ

AOP CHINON

Joli nez floral de violettes, de framboises et d'une pointe de groseilles. Belle fraîcheur, de la minéralité. Joli vin. **Pourquoi cette alliance ?** La complexité aromatique de ce vin met parfaitement en valeur les différentes saveurs des légumes dont la cuisson au wok a préservé le goût et le croquant.

Retrouvez toutes les recettes de Nicolas sur [recettes.nicolas.com](http://recettes.nicolas.com)