



Crédit photo : Fotolia



WOK DE POULET MARINÉ AUX LÉGUMES CROQUANTS

ACCOMPAGNÉ DE SON BANDOL ROSÉ

Suggestion d'accompagnement de votre caviste Nicolas

NICOLAS

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Niveau : Facile

Budget : Moyen

POUR 4 PERSONNES

- 4 blancs de poulet d'environ 150g
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 2 fenouils
- 200g de champignons de Paris
- 200g d'haricots verts
- ½ botte de coriandre fraîche
- Des feuilles de menthe
- huile d'olive
- fleur de sel et poivre du moulin
- sauce soja
- une gousse d'ail et des morceaux de gingembre (pour la marinade)

- 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 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 égoutter et les réserver. Dans un wok très chaud, mettre les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés puis ajouter les légumes et faire mijoter 3 min.
- Couvrir le wok et terminer la cuisson sur feu très fort pendant 2 min.
- Juste avant de servir, saler, poivrer et ajouter des brins de coriandre hachés et des feuilles de menthe.

Pourquoi cette alliance ?

Ce vin de caractère, structuré d'une touche épicée en fin de bouche, se marie parfaitement avec le goût relevé de la marinade et les notes grillées de la cuisson au wok.

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.

LA SUGGESTION
DU CAVISTE

BANDOL ROSÉ

Domaine de l'Olivette
2014

Nez frais d'agrumes,
rond, avec une finale
croquante.



www.nicolas.com