Wok de légumes, céréales et poulet

Une recette proposée par **Margaux Cortes**, Diététicienne et Chargée de Clientèle à Domène (38)

Plat
4 pers

INGRÉDIENTS :

- 400 g de poulet
- 2 carottes
- 3 pommes de terre
- 1 petit brocolis
- 150 g de céréales : quinoa / blé / riz / lentilles
- 1 oignon
- quelques cacahuètes grillées (pour la déco)
- 1 càs miel
- 1 càs soja
- Huile d'olive

LES ÉTAPES :

1. Mettre les céréales à cuire dans une casserole d'eau avec un filet d'huile d'olive et un peu de sel. Laissez cuire 15 min. Egouttez.
2. Émincer l'oignon finement. Faites chauffer le wok ou la poêle, verser de l'huile d'olive, ajouter l'oignon, laisser cuire et mélanger de temps en temps.
3. Couper en petit morceaux le poulet et l'ajouter aux oignons.
4. Éplucher et couper les carottes et les pommes de terre.
5. Ajoutez les carottes et les pommes de terre à la cuisson des oignons, mélangez bien, ajoutez un filet d'huile d'olive. Mélangez (15 min).
6. Coupez le brocoli en petits morceaux, ajoutez-le à la cuisson du wok, mélangez délicatement.
7. Préparez la sauce du Wok : dans le petit bol, mélangez 1 càs de sauce soja, 1 c.às de miel et 1 c.às de vinaigre de vin. Mélangez bien le tout.
8. Ajoutez la sauce au wok de légumes et ensuite ajoutez le quinoa au wok
9. de légumes.
10. Quand le tout est cuit, parsemez de cacahuètes.

Le conseil de Margaux

Vous pouvez également remplacer le poulet par des crevettes, du boeuf...

Confinés et cuisiniers !