



Estelle de Saint Germain

Poulet Bowl Thaï

Ingrédients :

Poulet grillé (cuisses désossées ou blancs), champignons variés (asiatiques de préférence) concombre, feuilles d'épinard, graines germées ou germes de soja, chou rouge, noix de cajou, tomates cerises, poivron, ail et gingembre pressés, oignon, coriandre, ciboulette, huile de sésame, citron vert, basilic thaï (ou normal) et sauce soja ou terriyaki

Recette :

Couper les légumes en rondelles ou en bâtonnets.

Faire griller le poulet à sec puis ajouter un peu de sauce soja pour caraméliser.

Dans un wok, mettre un d'huile de sésame, l'ail et le gingembre et ajouter tous les légumes à cuire en ajoutant un peu de sauce soja ou terriyaki et les noix de cajou en fin de cuisson.

Dans un bol, mettre les crudités, les légumes cuits, le poulet et tous les aromates crus.