



## Recette «**Buddah Bowl**» à l'asiatique

**Ingrédients :** Pour environ **8 à 10** personnes

- 1- Ciboule-Cive
- 2- Coriandre
- 3- Gingembre
- 4- Ail
- 5- Pak Choi, Poivrons, pousses de Bambou, Aubergines
- 6- Champignons noirs et Champignons Enoki
- 7- Tofu fumé
- 8- Filets de poulet
- 9- Sauces de soja, huile de sésame, sels aromatisés, poivre

**Quantités** (*Proportions approximatives*)

- 2 bottes
- 2 bottes
- 2 morceaux
- 10 gousses
- 2000 gr
- 500 gr
- 1 sachet
- 800 gr

### 1/ Préparation des ingrédients :

**Préparer les légumes**, après les avoir lavés, émincez-les :

- Eplucher, laver, hacher : le Gingembre, les gousses d'ail, la ciboule, et le coriandre :



- en tranches, en lanières, en rondelles :  
les poivrons, le chou Pak-choi, les pousses de bambou, les aubergines :



- préparer les champignons : couper le pied des champignons Enoki, et des champignons noirs (bouton dur)
- découper les filets de poulet en morceaux et les faire mariner avec soja et sels aromatiques, poivre..





## 2/ Préparation de la cuisson :



1. Dans le wok, verser de l'huile puis la base ail, gingembre, cive
2. Rajouter les légumes : Poivrons en lanières, Pakchoi en tranches, puis pousses de Bambou, Aubergines



3. Rajouter les Champignons noirs, les Champignons Enoki, les pousses de Pois,
4. Rajouter le Tofu fumé (aux 5 parfums)
5. Puis les dés de Poulet marinés préalablement avec soja, poivre, sels aromatiques
6. Assaisonnez : soja, sel, poivre
7. **Faire cuire à couvert 10 à 15 minutes en remuant.**  
Assaisonnez avec piment selon goût.



C'est prêt.

8. *Servir accompagné de riz blanc parfumé*



**BONNE DEGUSTATION**



## Produits utilisés

Pousses de bambou de printemps



Pousses de pois



Champignons Enoki



Tofu fumé (aux 5 parfums)

