



Recette «**POULET aux pousses de BAMBOUS**»

Ingrédients : Pour environ 8 à 10 personnes

- 1- Poulet (escalopes)
- 2- Ciboule
- 3- Gingembre
- 4- Champignons noirs (déshydratés)
- 5- Carottes
- 6- Poireaux
- 7- Pousses de bambous (Conserve - en tranches au naturel)
- 8- Sauce de soja, Sauce de poisson (Nuocmam), sel, poivre

Quantités (Proportions approximatives)

- 1 kg
- 2 bottes
- 1 morceau
- 1 sachet
- 500 gr
- 500 gr
- 500 gr

1/ Préparation des ingrédients :

Couper le poulet en grosses lanières. Laver les légumes.

Eplucher les carottes puis couper en lamelles. Préparer les poireaux en tronçons. Rajouter les pousses de bambous.

Laisser tremper les champignons puis les passer. Les émincer et hacher grossièrement.

Eplucher et hacher le gingembre ainsi que la ciboule.



2/ Préparation de la cuisson :



1. Dans le wok, verser de l'huile et faire dorer les le gingembre et la ciboule.
2. Rajouter le poulet avant de mariner avec la sauce de soja, du sel, 5 parfums etc., faire tourner en 2 mn avec le feu fort puis mettre de côté.
3. Dans le wok et un fond d'huile, faire revenir les légumes (poireaux, champignons, carottes, pousses de bambous) en ajoutant nuocmam et sauce de soja.
4. Achever la cuisson en mélangeant tous les ingrédients (viande, légumes, sauces).
5. Servir. On peut accompagner de riz blanc.

Bonne dégustation



<http://www.asie360.com/cuisine/ingredients/pousse-de-bambou-f84.html>

