

Bol renversé au poulet

Recette proposée par Véro, Economique, Pour 4 personnes

Préparation: 1h00 Cuisson: 40 minutes



Les ingrédients:

- 2 escalopes de poulet
- 1 poivron rouge
- 2 carottes
- 3 oignons moyens
- 4 oeufs
- chou chinois
- une portion de haricot mange tout
- 1 gros piment
- champignon noir
- 4 oeufs
- 2 cuillères à café rase de poudre de manioc
- 3 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 cuillère à soupe de sauce aux huitres
- Sel, poivre - ciboulette
- Riz blanc cuit pour 4 personnes

Comment faire:



1) Éplucher les oignons , l'ail et les carottes. Effeuille le chou chinois et bien le laver. -



2) Couper en julienne les carottes, le poivron rouge, le gros piment, les oignons. Couper finement la ciboulette. -



3) Couper les blancs de poulet en lamelle. -



4) Préparer les épices: écraser l'ail avec du sel et du poivre. Mélanger ces épices avec la sauce soja et une cuillère à soupe d'huile. Rajouter les morceaux de poulet à cette préparation, bien mélanger et réserver. -



5) Faire bouillir de l'eau avec une pincée de sel et y tremper les haricots mange tout. Laisser cuire pendant 5 minutes. -



6) Tremper les champignons noirs dans de l'eau bouillante et les laisser gonfler pendant 2 minutes puis les couper en lamelle. -



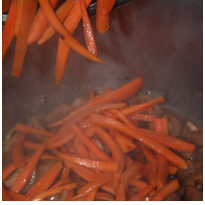
7) Couper grossièrement le chou chinois. -



8) Chauffer un filet d'huile, et faire revenir les oignons. -



9) Rajouter le poulet épicé et mélanger. -



10) Faite revenir dans un poêle les julienne de carotte préalablement saler et poivrer. Puis on rajoute au poulet. -



11) Dans une poêle faite revenir les julienne de poivron , les haricots mange tout, les champignons noirs. -



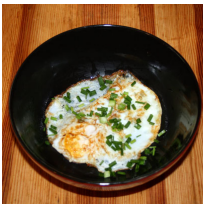
12) Rajouter les légumes de l'étape 11 au poulet. -



13) Rajouter le chou chinois. Mélanger le tout. -



14) Rajouter 2 cuillère à soupe de sauce huitre. Bien mélanger et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes. -



15) Faite frire les œufs un à un. Une fois cuit, les mettre dans des bols. On rajoute un peu de ciboulette par dessus. -



16) Ensuite, y mettre les légumes sautés au poulet. -



17) Enfin, recouvrir de riz blanc cuit préalablement. -



18) Placer une grande assiette sur le bol et le retourner. Retirer le bol au moment de passer à table. Parsemer le reste de ciboulette et c'est prêt. Bon appétit ! -

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Simplement Cuisine



Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !