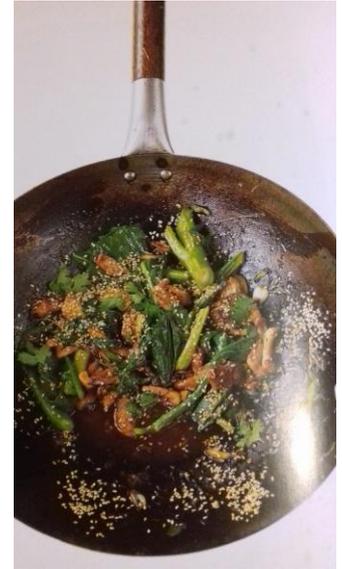


« SI BAO DIAN XIN » Les quatre Trésors du palais

Poulet sauté au sésame et au miel



- 1 c. à café d'huile de sésame
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 500 g de blancs de poulet en fines lanières
- 1 c à soupe de gingembre frais râpé
- 3 tiges d'oignon vert taillé en gros tronçon
- 1 botte de brocoli chinois grossièrement haché
- 1 c. à café d'épices 5 parfums (cannelle, coriandre, cumin, anis, fenouil)
- 4 c à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de sauce d'huitre
- 2 à 3 c à soupe de miel liquide
- 1 c à café de fécule de maïs (Maïzena)
- 3 c à soupe de graines de sésame grillées

Versez l'huile de sésame et l'huile végétale dans un wok. Laissez chauffer puis faites dorer le poulet à feu vif. Ajoutez le gingembre et les tiges d'oignon vert. Deux minutes plus tard, incorporez le brocoli, mouillez avec 2 c à soupe d'eau et laissez revenir jusqu'à ce que les feuilles flétrissent.

Mélangez dans un bol le cinq épices, la sauce soja, la sauce d'huitre, le miel et la fécule de maïs. Versez cette sauce dans le wok et faites-la épaissir à feu vif en remuant sans cesse.

Retirez le wok du feu pour y ajouter les graines de sésame.

