

CHICKEN CHOPSUEY



ECOLE INTERNATIONALE DE JAMES COOK - GRADE 4 - 2023

RECETTE



INGREDIENTS

100g de riz
5 gousses d'ail
2g de gingembre

1 CAC de sel

1/2 verre d'huile

100g de poulet sans os

1 CAC de miel

1/2 de chou

2 carottes

1 piment doux

2 oignons

1/2 ananas coupés

15g de bébé maïs

olive (en option pour le dressage)



PRÉPARATION :

PRÉPARATION DU RIZ

1. Versez le riz dans une casserole. Rincez-le à l'eau du robinet. Ajouter de l'eau et cuire jusqu'à ce que le riz ramollisse.
2. Épluchez l'ail. Mettez le gingembre pelé et coupé en dés avec l'ail dans un pilon avec du sel et pilez-le.

ÉCOLE INTERNATIONALE DE JAMES COOK - GRADE 4 - 2023



RECETTE



PRÉPARATION :

PRÉPARATION DU POULET

1. Versez l'huile sur le poulet, ajoutez la sauce soja, le gingembre et l'ail pilés et mélangez. Faire mariner pendant 30 minutes.
2. Versez l'huile dans une poêle et faites revenir le poulet mariné. Ajouter le miel et l'eau et cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre.
3. Épluchez et coupez en tranches la carotte et le poivron. Coupez le chou. Épluchez et émincez l'oignon.
4. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré. Versez l'oignon frit sur le poulet.
5. Versez l'huile dans une poêle et faites frire jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Versez-le sur le poulet.
6. Faites frire le poivron. Versez-le sur le poulet.
7. Coupez l'ananas en dés. Faire frire le bébé maïs avec l'ananas. Versez-le sur le poulet. Mélangez le tout.
8. Servir chaud.



ECOLE INTERNATIONALE DE JAMES COOK - GRADE 4 - 2023

