

Poulet aux Pousses de Bambou

Ingrédients pour 6 personnes :

- . 750 g de blancs de poulet
- . 250 g de pousses de bambou
- . 20 g de gingembre frais
- . 1 citron jaune
- . 3 cuillères à soupe de miel liquide
- . 2 cuillères à soupe de vinaigre de xéres
- . 2 blancs d'oeuf
- . 2 cuillères à soupe de maïzena
- . 3 cuillères à soupe de sauce soja
- . 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- . sel et poivre
- . quelques brins de ciboulette

Presser le jus de citron. Peler et hacher le gingembre.

Couper le poulet en lanières, disposez-les dans un plat creux.

Dans un bol, mélanger le miel, le citron, 2 cuillères à soupe d'huile, le gingembre et la sauce soja.

Saler et poivrer. Verser cette marinade sur le poulet. Laisser mariner 30 minutes.

Dans un bol, mélanger les blancs d'oeufs, la maïzena et le

<http://storage.canalblog.com/75/07/427975/23117217.jpg> vinaigre. Egoutter les lanières de poulet et trempez-les dans ce mélange.

Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle ou un wok. Faire revenir le poulet 10 minutes.

Ajouter les pousses de Bambou. Faire cuire à feu vif 5 minutes.

Ajouter la marinade et poursuivre la cuisson 5 minutes de plus.