



Wok de riz au poulet et brocolis



4 pers



10 mn

Les ingrédients

- 4 blancs de poulet
- 1 brocoli
- 300 g de riz
- Huile
- 1 cube de bouillon de volaille
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Séparer le brocoli en petites fleurettes. Les laver à l'eau claire puis les faire cuire 15 minutes à la vapeur. Saler, poivrer.

Etape 2

Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet.

Etape 3

Couper les blancs de poulet en morceaux.

Etape 4

Dans un wok, déposer un filet d'huile et faire revenir les morceaux de poulet environ 5 minutes. Saler, poivrer. Ajouter le cube de bouillon de volaille avec 2 verres d'eau et délayer le tout sur feu vif.

Etape 5

Répartir le riz, le brocoli et les morceaux de poulet dans 4 bols. Arroser le jus de bouillon.

