



## Wok de poulet à la crème de sésame

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 6 personnes

### Ingrédients

*Chez Oliviers&Co*

- Huile végétale olive et sésame

*Au marché*

- 6 blancs de poulet fermier
- 200 g de choux de Bruxelles
- 2 cuill. à soupe de pâte de sésame (Tahini)
- 1 gros oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 cuill. à soupe de miel
- 1 cuill. à soupe de sauce soja
- 1 cuill. à soupe de graines de sésame

1. Dans un wok, versez un filet d'huile olive & sésame et faites saisir sur feu vif les blancs de poulet coupés en petits morceaux réguliers afin de les colorer.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail avec une pincée de sel et le miel. Laissez cuire 15 minutes et caraméliser légèrement sur feu vif en secouant le wok régulièrement.
3. Pendant ce temps, faites cuire les choux de Bruxelles à la vapeur pendant 10 minutes et effeuillez-les.
4. Déglacez avec la sauce soja, la crème de sésame et 4 cuill. à soupe d'eau, couvrez et laissez cuire pendant 5 minutes à feu doux. Hors du feu, arrosez d'un filet d'huile olive & sésame.
5. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si besoin.
6. Parsemez de graines de sésame et servez aussitôt Avec les feuilles de choux de Bruxelles.

© Jean-Claude Amiel pour [Oliviers&Co](#)