





Préparation : Faire revenir la viande dans l'huile et mettre au chaud. Faire cuire à l'étuvée dans le wok la courgette, le poivron, le piment, le poireau et les oignons l'un après l'autre. Ajouter les pousses de soja, les graines de cajou et l'ail.

Ajouter l'ananas et la viande, assaisonner avec la sauce aigre-douce et servir très chaud. Saler prudemment car les sauces de soja et Worcester sont déjà très salées.

Recommandation : Le riz est toujours réussi dans le four à vapeur Gaggenau :

Mettre la quantité souhaitée de riz dans le panier de cuisson sans trous GN, ajouter la quantité d'eau indiquée sur le paquet, laisser cuire à vapeur à **100°C** avec degré d'humidité à 100 % suivant le temps indiqué sur l'emballage.

Poulet aigre-doux

Appareil Gaggenau : wok

Température : puissance de chauffage max.

Préparation : 30 minutes,
dont env. 8 – 10 minutes de cuisson

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

300 g de suprêmes de poulet, émincés

Huile de soja

1 piment rouge épépiné en fines rondelles

2 branches de petits oignons coupées
en rondelles

1 gousse d'ail hachée

1/2 ananas en morceaux

1 poivron rouge coupé en lamelles

1 poireau coupé en lamelles

1 courgette coupée en lamelles

50 g pousses de soja

50 g de graines de cajou

Ingrédients pour la sauce :

75 ml de vinaigre

2 c. à soupe de sauce de soja

2 c. à soupe de miel

Sel pour assaisonner

1 c. à soupe de sauce au pruneau

1 c. à soupe de ketchup

2 c. à soupe de sauce Worcester