

Temps : 1 heure

Niveau : Facile

Personnes : 100

Découvrez notre nouvelle recette pour préparer le nouvel an chinois : le chop suey .

Préparation

Etape 1

Emincer le poulet, assaisonner avec la sauce soja.
Ajouter la moitié de la fécule de manioc puis réserver au froid.

Etape 2

Réhydrater les champignons parfumés.
Éplucher et décontaminer les légumes et aromates.
Mixer l'ail et réserver au froid.

Etape 3

Tailler les carottes en biseau, et le chou-fleur ou les brocolis en bouquets puis blanchir pendant 1 minute.
Les refroidir à l'eau froide et les réserver au froid.

Etape 4

Tailler le chou en lamelle de 3 cm, puis réserver au froid.
Faire revenir à feu très vif le poulet, puis réserver au chaud.

Etape 5

Faire revenir à feu très vif les légumes puis ajouter l'ail, le poulet, assaisonner avec la sauce d'huître, lier avec un peu de fécule diluée avec de l'eau.
Rectifier l'assaisonnement avec la sauce soja au besoin.

Etape 6

SUGGESTION

Le Chop Suey peut se faire aussi avec de la viande de porc, de boeuf, du poisson, des crustacés ou des oeufs.

Ingrédients



14 kg Emincé de poulet frais



50 g Ail déshydraté



3 kg Sauce d'huître



1 kg Poudre de manioc



1 kg Sauce soja



1 l Huile



6 kg Chou chinois



3 kg Carottes brutes



2 kg Chou brut



2 kg Champignons parfumés



3 kg Choux fleurs ou Brocolis bruts

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	479
Matières grasses (g)	0,6
Dont acides gras saturés	3,7
Glucides (g)	6,6
Dont sucres	3
Protéines (g)	12,7
Sel (g)	1,77