

🔪 Difficulté : Facile ⏱ Temps de préparation : 5 min 🍳 Temps de cuisson : 15-20 min



## WOK DE POULET TEX MEX ET LÉGUMES GRILLÉS

Un délicieux wok de poulet déjà préparé par nos soins, accompagné de légumes et relevé d'épices.

- **Le Poulet** est sélectionné par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

### LES INGRÉDIENTS



**Wok de poulet tex mex**  
200 g



**Oignon nouveau**  
1



**Poivron rouge**  
1



**Courgette**  
100



**Pomme de terre**  
100



**Mélange d'épices :**  
**Paprika, cumin et**  
**origan**  
1 cuillère à café

### LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



**Sel et poivre**  
selon votre goût



**Huile d'olive**

### L'ÉQUIPEMENT

1 poêle ,

### LES ÉTAPES

#### ÉTAPE 1

Lavez, épluchez et coupez les légumes en petits morceaux et émincez l'oignon. Mélangez tous les légumes avec de l'huile d'olive et le mélange d'épices.

#### ÉTAPE 2

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les pommes de terre 10 minutes. Ajoutez les légumes et laissez cuire et 10 mn de plus. Quand ils sont cuits et croquants, réservez.

#### ÉTAPE 3

Dans la même poêle faites revenir le wok de poulet. Environ 10 minutes.

#### ÉTAPE 4

Servez accompagné des légumes croquants.



## CONSEILS ET ASTUCES

Vous pouvez ajouter un filet de jus de citron vert au moment de servir.