

Blettes façon chinoise

1 botte de blettes (4 personnes)

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

200 g de crevettes roses décortiquées

2 escalopes de poulet

Ail en poudre

Gingembre

1 bouillon Kube + eau

Sel et poivre

Emincez l'oignon finement.

Emincez le poulet. Faites revenir au wok dans l'huile d'olive l'oignon et le poulet. Ajoutez les crevettes décortiquées. Sous-poudrez d'ail, de gingembre, de sel et poivre et mélangez le tout.

Coupez les blettes en fines lanières (vert + tronc) et mettez les fondre dans le wok en mélangeant régulièrement à feu doux.

Ajouter de l'eau à hauteur et un bouillon kube.

Laissez cuire 20 min.

Servir en assiettes creuses.