

I LOVE TO CHEER

Poulet grillé

Après ~~mais~~ avoir mariné le poulet
le faire cuire sur le Barbecue 4 à 5
min. chaque côté. Réserver au chaud.

Dans un wok, faire chauffer l'huile
végétale et sésame. à feu vif moyen
Ajouter les champignons, les poivrons
et les pois mange-tout. et cuire
en brassant pendant 1 min. Ajouter
les oignons ^{en brisant 30 sec.} vert et l'ail. Ajouter le
basilic et poursuivre la cuisson
pendant 1 min.

au ~~mon~~ moment de servir
mettre les légumes dans un grand
bol et mettre la $\frac{1}{3}$ de la
sauce réfrigérée

à l'aide d'un couteau coupant
faire des tranches de $\frac{3}{4}$ pouce.

Épaissir sur le bœuf

mettre le palet dans un bol.
et arroser avec reste de la

sauce. Disposer les patelines
sur les légumes. Servir
avec le reste de la sauce.