

Nouilles chinoises, légumes & poulet



Le sachet du commerce – Nouilles aux oeufs



L'assiette finale

Ingrédients – Convives : 4 – Prépa. : 15 min – Cuissons : légumes 30 min – Poulet 10 min



250g de nouilles
chinoises



1 oignon



1 carotte



1 courgette



250g petits
champignons



1 poivron rouge



1 càs H. Olive



1 càc 4 épices



3 càs sauce soja



2 blancs poulets

Préparation

1. Détailler tous les légumes en fine julienne, rincer puis réserver dans des bols différents.
2. Faire suer les champignons 10 min, dans une poêle légèrement huilée, si en boîte. Réserver.
3. Puis, faire revenir les légumes dans l'huile pendant 5 min, à feu très vif, dans l'ordre en rajoutant : Carottes puis poivrons puis oignon puis courgette. Couvrir et garder au chaud.
4. Ajouter les épices, la càs d'huile d'olive et la sauce de soja. Saler léger. Remuer.
5. Couper l'escalope de poulet en gros dés. Faire revenir à feu vif à l'huile 10 min. Réserver.
6. Faire bouillir une grande casserole d'eau salée.
7. Ajouter les nouilles. Dès que l'ébullition a repris, couvrir et éteindre le feu.
8. Laisser reposer pendant 4 min. Egoutter les nouilles rapidement. Ne pas les sécher.
9. Service : Dans l'assiette - Nouilles, légumes et dés de poulet par dessus. Servir chaud.

Nota : Les nouilles chinoises sont un mélange de blé tendre et blé dur, aux œufs, en sachet de 250g. Les pâtes de chez nous sont uniquement au blé dur (Qui a fini sa croissance) Plus longues à cuire.

* * * 17 mai 2020 * * *