

Vermicelles de riz – poulet et légumes



Le brocolis cuits



Poulet et poivrons dorés



Le plat final

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 20 min – Cuisson : 30 min



125g de vermicelles



500g brocolis (brut)



1 poivron vert



300g champignons



2 cuisses de poulet =>



Ou 4 blancs de poulet



1 bouillon de volaille



Sauce soja

Préparation

1. Découper le brocolis – Garder les têtes. Découper le poivron en gros dés. Rincer, réserver.
2. Dans une casserole, recouvrir les morceaux de brocolis d'eau, rajouter le cube de bouillon de volaille et 1 càs d'huile d'olive. Amener à ébullition pour 7 à 8 min. Réserver. Garder l'eau.
3. Séparer le pilon de la cuisse du poulet. Ou tailler les filets de poulet en gros dés.
4. Dans une poêle, faire dorer les morceaux de poulet, pas plus de 5 min de chaque coté.
5. Champignons en boîte (petits champi. de Paris entiers) les faire suer 10 min dans une poêle.
6. Les mettre sur feu doux, dans une casserole, et rajouter 2 louches de bouillon des brocolis.
7. Rajouter 4 cuillères à soupe de sauce soja, les poivrons verts coupés en dés et les champignons coupés en lamelles ou bien les petits champignons entiers, le poulet.
8. Laisser mijoter 10 min à feu doux.
9. Quand le brocoli est prêt, retirer les morceaux de l'eau tout en conservant l'eau de cuisson. Y plonger les vermicelles de riz pour 4 à 5 min.
10. Incorporer les morceaux de brocolis dans la poêle où se trouvent les morceaux de poulets et les légumes, afin de les maintenir au chaud. Option : Rajouter 1 càc de curcuma.
11. Egoutter les vermicelles au bout de 4 à 5 min. maxi. Jeter l'eau et y mettre tous les ingrédients dans le faitout (Poulet, brocolis, poivron, champignons, vermicelles)
12. Rajouter de la sauce soja à volonté, remuer. Garder au chaud pour le service.

* * * 31 janvier 2020 * * *