Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Moyenne **Temps de préparation : 10 min** **Temps de cuisson : 20 min**

NOUILLES SAUTÉES AU POULET

Un délicieux mélange de saveurs asiatiques pour voyage gourmand et épicé.

- **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

Nouilles chinoises
100g

Blanc de Poulet
150g

Carotte
1

Oignon
1

Gousse d'ail
1

Gingembre frais
1

Coriandre
1

Sauce soja
2 cuillères à soupe

Graines de sésame
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS

Huile de sésame ou Huile végetale (colza, tournesol)

Sel & Poivre
à votre convenance

L'ÉQUIPEMENT

1 poêle , 1 casserole,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Coupez le poulet en fines lamelles. Épluchez et coupez la carotte en julienne. Émincez l'oignon. Hachez l'ail et le gingembre.

ÉTAPE 2

Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau portée à ébullition. Cuire 2/5mn selon l'épaisseur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez et rincez à l'eau froide. Réservez.

ÉTAPE 3

Dans une poêle ou un wok faites chauffez l'huile à feu moyen élevé. Ajoutez les lanières de poulet et faites les sauter jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites (environ 5/7 minutes). Retirez les et réservez.

ÉTAPE 4

Dans la même poêle, ajoutez un peu d'huile si nécessaire. Faites sauter l'ail, le gingembre, l'oignon et la carotte pendant environ 3/4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais croquants.

ÉTAPE 5

Ajoutez les nouilles cuites dans la poêle avec les légumes. Mélangez bien. Remettez le poulet dans la poêle. Ajoutez la sauce soja et mélangez bien.

ÉTAPE 6

Laissez sauter encore 2/3 minutes en remuant bien. Ajoutez les graines de sésame et la coriandre fraiche.

CONSEILS ET ASTUCES

Si vous aimez un gout plus sucré, ajoutez un peu de miel ou de sucre dans la sauce.