Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

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



WOK POULET COCO ÉPICÉ NOUILLES

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



Concombre
1



Oignon
1



Gousse d'ail
1



Gingembre frais
1cm



Coriandre
1



Lait de coco
1



Epice piment et curry
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile de sésame ou Huile végetale (colza, tournesol)



Sel & Poivre
à votre convenance



cassonade



vinaigre blanc ou de riz

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Rapez finement l'ail, le gingembre, ciselez l'oignon. Coupez le poulet en lamelles Faites chauffer un filet d'huile dans un wok à feu moyen et faites y revenir l'ail, l'oignon et le gingembre 1/2mn.

ÉTAPE 2

Portez une casserole d'eau salée à ébullition.

ÉTAPE 3

Ajoutez le poulet au wok et faites le revenir 2/3mn. Saupoudrez de curry et piment et poursuivre la cuisson 1mn Ajoutez le lait de coco, faites mijoter 5/8mn

ÉTAPE 4

Coupez le concombre en deux, épépinez le et coupez le en demi lunes. Placez le dans un bol avec un peu de cassonade, vinaigre blanc ou de riz, sel et poivre, remuez et laissez mariner.

ÉTAPE 5

Faites cuire les nouilles 2/4mn. Egouttez les puis rincez les à l'eau froide, salez et poivrez

ÉTAPE 6

Placez le poulet sur les nouilles, et versez la sauce dessus. Mélangez bien, servez avec quelques brins de coriandre et servez le concombre dans un petit bol à côté.