

# metro



## Chow mein au poulet meilleur qu'au restaurant

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

4 | 0:10 | 0:15 | 0:25  
PRÉPARATION | CUISSON | TEMPS TOTAL

### Ingrédients

2 Poitrines de poulet sans peau, Maple Leaf Prime, élevé sans antibiotique

3 Nids de nouilles chow mein cuites et égouttées

250 ml Carotte coupées en juliennes  
(1 tasse)

1 Petit oignon tranché

250 ml Pak-choï miniature blanchi  
(1 tasse)

10 ml Ail émincé  
(2 c. à thé)

7,5 ml Gingembre émincé  
(1 1/2 c. à thé)

15 ml Huile végétale ou d'arachide

### Préparation

Dans un petit bol, fouetter ensemble la fécule de maïs et la sauce soya

Ajouter le reste des ingrédients de la sauce et fouetter vigoureusement, jusqu'à ce que le tout soit combiné, puis réserver.

Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.

Cuire le poulet en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'il commence à brunir, environ 5 minutes.

Ajouter l'oignon, les carottes, l'ail et le gingembre et cuire de 2 à 3 minutes de plus jusqu'à ce que le tout soit odorant.

Verser la sauce et l'eau. Remuer pour combiner.

Ajouter les nouilles dans la poêle et bien mélanger. Laisser chauffer pendant 2 à 3 minutes de plus.

Transférer le chow mein dans un grand plat de services. Garnir d'échalotes ou d'oignons verts.

Conseil :

Désirez-vous gagner encore plus de temps pour ce plat classique à emporter ? Remplacez la sauce par 80 ml (1/3 de tasse) de votre sauce à sauter préférée.

(1 c. à  
soupe)

---

Source: Metro

Source : Metro

---

60 ml Eau  
(1/4 tasse)

---

Sauce chow mein

---

10 ml Fécule de maïs  
(2 c. à thé)

---

22,5 ml Sauce soya Selection  
(1 1/2 c. à  
soupe)

---

22,5 ml Mirin  
(1 1/2 c. à  
soupe)

---

10 ml Sucre  
(2 c. à thé)

---

22,5 ml Sauce aux huîtres  
(1 1/2 c. à  
soupe)

---

2,5 ml Huile de sesame  
(1/2 c. à  
thé)

---

Oignons verts (échalotes)

---

## Mentions légales

**Metro Richelieu inc.** , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---