



5 15

Poulet asiatique sur nouilles chinoises

PORTIONS
4

TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes

TEMPS DE CUISSON
10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 450; protéines 31 g; matières grasses 8 g; glucides 64 g; fibres 5 g; fer 1 mg; calcium 27 mg; sodium 155 mg

Se régaler d'un bon sauté asiatique à une fraction du prix de celui du resto, c'est génial!

Ingrédients



Nouilles chinoises 1 paquet de 300 g



Huile de sésame 30 ml (2 c. à soupe), non grillé



Oignon rouge 1/2, émincé finement



Mélange de légumes surgelés de type asiatique 1/2 sac de 500 g



Poitrines de poulet 450 g (1 lb), sans peau coupées en lanières

Préparation

- 1 Cuire les nouilles selon le mode de préparation indiqué sur l'emballage. Égoutter.
- 2 Dans une poêle ou dans un wok, chauffer la moitié de l'huile de sésame à feu moyen. Cuire l'oignon rouge et le mélange de légumes de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.
- 3 Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire les lanières de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté.
- 4 Si désiré, verser la sauce aux cinq épices (voir recette ci-dessous), puis porter à ébullition.
- 5 Remettre les légumes dans la poêle et réchauffer 1 minute.
- 6 Répartir les nouilles dans les assiettes. Garnir de poulet et de légumes.

Idée pour accompagner:

- **Sauce aux cinq épices**

Mélanger 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet avec 60 ml (1/4 de tasse) de sauce chili épicée thaï (de type Thai Kitchen), 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya, 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs et 5 ml (1 c. à thé) de mélange chinois cinq épices.

Idée pour accompagner:

Sauce aux cinq épices

Mélanger 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet avec 60 ml (1/4 de tasse) de sauce chili épicée thaï (de type Thai Kitchen), 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya, 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs et 5 ml (1 c. à thé) de mélange chinois cinq épices.