

5 15

Sauté de poulet aux nouilles ramen

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 441; protéines 39 g; matières grasses 13 g; glucides 39 g; fibres 6 g; fer 4 mg; calcium 168 mg; sodium 1 252 mg



Redécouvrez les nouilles ramen dans ce plat qui met saveurs et couleurs à l'honneur!

Ingrédients



Poitrines de poulet 4,
sans la peau



Sauce teriyaki pour
marinade 125 ml (1/2
tasse)



Mini-bok choys 12



Julienne de légumes 500
ml (2 tasses)



Nouilles instantanées 2
paquet, de 85 g chacun

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet

Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe), haché de gingembre
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame

Préparation

- 1 Couper les poitrines de poulet en lanières.
- 2 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les lanières de poulet de 1 à 2 minutes de chaque côté.
- 3 Si désiré, ajouter le gingembre, puis cuire 30 secondes.
- 4 Verser la sauce teriyaki et le bouillon de poulet. Ajouter les mini-bok choys et la julienne de légumes. Remuer. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux-moyen de 6 à 8 minutes.
- 5 Pendant ce temps, réhydrater les nouilles selon le mode de préparation indiqué sur l'emballage. Transférer dans un bol de service.
- 6 Déposer le sauté de poulet sur les nouilles. Si désiré, parsemer de graines de sésame.