

Ramen au poulet

TEMPS DE PRÉP

10 MIN

TEMPS TOTAL

30 MIN

PORTION

4



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 2 œufs
- 2 boîtes (900 mL chacun) Bouillon de poulet Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®
- 2 poitrines de poulet
- 1 c. à s. racine de gingembre frais, émincée
- 6 oz nouilles Ramen
- 2 tasses feuilles de pois mange -tout ou bébés épinards
- 1/2 tasse grains de maïs surgelés, décongelés
- 1 feuille nori grillé, émincé
- 2 oignons verts, tranchés
- 1 c. à t. huile de chili (facultative)

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

1. Dans une casserole, faire frémir de l'eau (petites bulles et non gros bouillons). Ajouter les œufs et les cuire pendant six minutes. Régler le feu pour garder l'eau à une température uniforme. Retirer les œufs de l'eau et les passer sous l'eau froide jusqu'à ce qu'ils aient refroidi. Les écaler et les couper en deux. Réserver.

2. Verser le bouillon dans une grande casserole et chauffer à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et le gingembre et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit cuit, de 12 à 15 minutes environ. Retirer le poulet et le transférer sur une planche pour le découper.

3. Ajouter les nouilles et les feuilles de pois mange-tout au bouillon. Cuire jusqu'à ce que les nouilles soient al dente et les feuilles de pois mange-tout tendres, soit environ 2 minutes.

4. Répartir les nouilles dans 4 bols. Verser le bouillon dans les bols et les garnir avec le poulet tranché, les feuilles de pois mange-tout, les grains de maïs et les moitiés d'œufs. Garnir avec les oignons verts, le nori et un filet d'huile de chili.

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.