



NOUILLES AU WOK À L'ÉMINCÉ DE POULET ET CACAHUÈTES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 50 grammes de pâtes ou nouilles asiatiques au blé et aux oeufs, crues, nature
- 10 grammes de sauce teriyaki, préemballée
- 5 grammes de gingembre, racine crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de sésame [4 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 200 grammes de crudités mixte
- 5 grammes de cacahuètes
- 1/2 unité moyenne de concombre, pulpe et peau, cru [205 g]
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée [16 g]
- 5 grammes de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1/2 cube de bouillon de volaille, déshydraté [5 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y 1/4 de bouillon cube par personne. Râpez le gingembre, avec la peau, à l'aide d'une râpe fine. Écrasez ou émincez l'ail. Concassez grossièrement les cacahuètes. 2 Faites chauffer 1 l'huile à feu moyen-vif dans le wok. Faites-y sauter le gingembre, l'ail ainsi que le poulet 3 à 5 minutes. Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 3 à 4 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide. 3 Ajoutez le mélange de légumes asiatiques au wok et faites sauter 1 minute. Ajoutez les nouilles, la sauce teriyaki, l'huile de sésame au wok, puis faites chauffer le tout 1 minute de plus. Remuez bien et ajoutez éventuellement la sauce soja, du sel et du poivre au goût. Coupez le concombre en rondelles. Dans le bol, mélangez-les avec 1 cc par personne de vinaigre de vin blanc ou de riz, du sel et du poivre. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs. 4 Servez le plat sur les assiettes. Garnissez-le des cacahuètes. Accompagnez du concombre.
- 2° 1 Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y 1/4 de bouillon cube par personne (voir conseil). Râpez le gingembre, avec la peau, à l'aide d'une râpe fine. Écrasez ou émincez l'ail. Concassez grossièrement les cacahuètes. 2 Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans le wok. Faites-y sauter le gingembre, l'ail ainsi que le poulet 3 à 5 minutes. Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 3 à 4 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide. 3 Ajoutez le mélange de légumes asiatiques au wok et faites sauter 1 minute. Ajoutez les nouilles, la sauce teriyaki, l'huile de sésame et 1/2 cs de ketjap par personne au wok, puis faites chauffer le tout 1 minute de plus. Remuez bien et ajoutez éventuellement la sauce soja, du sel et du poivre au goût. Coupez le concombre en rondelles. Dans le bol, mélangez-les avec 1 cc par personne de vinaigre de vin blanc ou de riz, du sel et du poivre. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs. 4 Servez le plat sur les assiettes. Garnissez-le des cacahuètes. Accompagnez du concombre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (615 g)	% AR
ÉNERGIE	86 kcal	529 kcal	26 %
PROTÉINES	5 g	32 g	65 %
GLUCIDES	10 g	59 g	23 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	3 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	464 mg	2854 mg	119 %