

**POULET SAUTÉ AUX NOUILLES CHINOISES** 15 minutes 15 minutes 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 30 grammes de cacahuète non salée
- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (32 g) ou de sauce aux haricots noirs
- 120 grammes de pâtes ou nouilles asiatiques au blé et aux oeufs, crues, nature
- 400 grammes de brocoli

MODE DE PRÉPARATION

- ^{1°} Posez une grande poêle antiadhésive sur feu moyen et faites dorer les cacahuètes pendant qu'elle chauffe, en remuant régulièrement, puis retirez-les et mettez-les de côté en laissant la poêle sur le feu. Pendant ce temps, entaillez les filets de poulet sur la longueur, tous les 1 cm, à peu près jusqu'à mi-épaisseur. Placez le poulet dans un saladier contenant une cuillère à café d'huile d'olive, une de vinaigre de vin rouge et une de sauce soja (ou aux haricots noirs), et enrobez-le de sauce. Faites cuire dans la poêle chaude pendant 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et quasi brûlé.
- ^{2°} Faites cuire les nouilles dans une casserole remplie d'eau salée bouillante selon le temps indiqué sur le paquet. Nettoyez le brocoli et plongez-les dans l'eau des nouilles 2 minutes avant la fin de la cuisson. Posez le poulet sur une planche. Avez des pinces, transférez délicatement les nouilles et le brocoli avec un peu d'eau de cuisson dans la poêle. Ecrasez la moitié des cacahuètes dans un mortier avec un pilon jusqu'à obtention d'une poudre fine, versez dans la poêle avec le reste de sauce soja, mélangez bien puis répartissez dans les assiettes. Coupez le poulet en tranches et placez-le dessus, décorez avec le reste de cacahuètes.
- ^{3°} © Jamie Oliver - 5 ingrédients - Rapide & facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (391 g)	% AR
ÉNERGIE	122 kcal	477 kcal	24 %
PROTÉINES	10 g	41 g	81 %
GLUCIDES	12 g	46 g	18 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	3 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	376 mg	1472 mg	61 %