

WOK DE NOUILLES DE RIZ

 25 minutes 45 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de chou chinois ou pak-choi ou pé-tsaï, cru
- 160 grammes de vermicelle de riz, cuite, non salée
- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 5 grammes de gingembre, racine crue
- 5 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (32 g)
- 1 poignée de cacahuète ou Arachide (30 g)
- 1 portion petite de haricot mungo germé ou pousse de "soja", cru (50 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de sésame (10 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de tournesol (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez le chou.
- 2° Faites cuire les nouilles comme indiqué sur le paquet.
- 3° Coupez le poulet en morceaux.
- 4° Epluchez et hachez le gingembre. Hachez la ciboulette et le chou.
- 5° Faites chauffer l'huile dans un wok et faites revenir le poulet avec le gingembre.
- 6° Lorsque la viande commence à dorer, ajoutez la sauce soja et poursuivez la cuisson quelques minutes.
- 7° Ajoutez les cacahuètes, le chou, les pousses de soja, la ciboulette et l'huile de sésame et faites sauter 2min.
- 8° Ajoutez enfin les nouilles et mélangez bien.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (451 g)	% AR
ÉNERGIE	62 kcal	266 kcal	13 %
PROTÉINES	7 g	32 g	63 %
GLUCIDES	5 g	22 g	8 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	4 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	299 mg	1282 mg	53 %