



## SALADE THAÏE DE NOUILLES AU POULET

Une recette aux saveurs asiatiques, simple et rapide.

 10 minutes 20 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 250 grammes de pâtes
- 15 grammes de sauce pimentée thaïe douce
- 20 grammes de sauce Nuoc Mâm ou Sauce au poisson, préemballée
- 40 grammes de jus de citron vert, maison
- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 portion moyenne de concombre taillé en ruban
- 5 grammes de piment, cru
- 15 grammes de coriandre, fraîche

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettez les nouilles dans un grand saladier résistant à la chaleur et couvrez-les d'eau bouillante. Laissez reposer 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites, puis égouttez-les et rincez-les soigneusement sous l'eau froide.
- 2° Dans un bol, fouettez la sauce pimentée, le nuoc-mâm et le jus de citron vert. Découpez le poulet et mélangez-le à la sauce.
- 3° Ajoutez les nouilles, le concombre et le piment à la préparation au poulet, puis remuez délicatement. Parsemez de feuilles de coriandre et servez aussitôt.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [220 g]	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	230 kcal	11 %
PROTÉINES	12 g	27 g	55 %
GLUCIDES	7 g	16 g	6 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	3 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	4 %
SODIUM	653 mg	1434 mg	60 %