Welter Ketty
Diététicien · 499502177

NOUILLES SAUTÉES AU POULET ET AUX HARICOTS MUNGO

Une recette aux saveurs asiatiques pour manger du poulet différemment.

20 minutes
30 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de nouilles aux œufs
- 1 bocal de pousse de haricots mungo
- 1 oignon
- 3 c. à soupe de sauce Nuoc Mâm
- 6 brins de persil plat
- 4 blancs de poulet
- 1 carotte
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- poivre

MODE DE PRÉPARATION

1° Coupez les blancs de poulet en lanières. Égouttez et rincez les pousses de haricots mungo.
2° Pelez et émincez la carotte en fins bâtonnets. Épluchez et émincez finement l'oignon.
3° Faites cuire les nouilles aux œufs en suivant les instructions du paquet. Dans un wok ou une poêle, faites chauffer l'huile végétale, puis faites revenir les morceaux de poulet et l'oignon émincé pendant 5 min en remuant.
4° Ajoutez les bâtonnets de carottes, les pousses de haricots mungo, le nuöc màm, la sauce soja, le poivre, mélangez, couvrez et laissez cuire 10 min sur feu doux. Égouttez les nouilles, incorporez-les à la préparation, puis remuez.
5° Pendant ce temps, lavez, épongez et ciselez les brins de persil plat. Servez aussitôt ces nouilles au poulet et aux haricots mungo parsemées de persil ciselé dans les assiettes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (228 g)	% AR
ÉNERGIE	156 kcal	355 kcal	18 %
PROTÉINES	9 g	21 g	42 %
GLUCIDES	22 g	51 g	20 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	3 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	843 mg	1925 mg	80 %