

Nouilles sautées au poulet et chou-rave



Ingrédients

Huile de sésame (ou huile d'olives selon votre goût)
Gingembre en poudre
3 Carottes
1 oignon (de préférence rouge)
Sauce soja
2 courgettes
125g de nouilles chinoises
3 blancs de poulet
1 navet moyen
1 chou rave

Préparation

Temps Total : 30 min
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

ÉTAPE 1

Après avoir lavé vos légumes, coupez en julienne les courgettes, carottes, navets et choux rave soit au couteau en faisant de fines lanières soit à la mandoline (plus facile).

ÉTAPE 2

Emincez finement l'oignon.

ÉTAPE 3

Détailler en fines lamelles les blancs de poulets.

ÉTAPE 4

Dans un wok (ou une sauteuse), faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile (de sésame ou olives), puis mettre à cuire d'abord les carottes et les navets. Lorsque les légumes commencent à devenir souples (il faut compter 5 à 7 minutes dans un wok et au moins 10 minutes en sauteuse), ajoutez le chou et l'oignon. Si besoin, rajoutez 2 cuillères à soupe d'eau pour que les légumes n'attachent pas le fond.

ÉTAPE 5

Ajoutez les lanières de poulet, le gingembre et la sauce au soja selon votre convenance (pour un goût modéré 3 cuillères à soupe de sauce soja et 1 cuillère à soupe de gingembre moulu). Faites cuire encore 5 minutes.

ÉTAPE 6

Pendant ce temps, faites cuire les nouilles chinoises selon le mode d'emploi (eau bouillante non salée 4-5 minutes). En fin de cuisson, égouttez et ajoutez-les à la préparation légumes - poulet. Bien mélanger.

ÉTAPE 7

Servir bien chaud.