



BAMI ET CUISSE DE POULET ÉPICÉE À L'ORIENTALE

Avec des légumes sautés et du piment rouge



SAUCE SOJA

Originnaire de Chine, ce condiment est connu depuis plus de 2500 ans. Il remplace le sel et ajoute une note asiatique à toutes vos préparations



Piment rouge ✨



Gousse d'ail



Émincé de cuisse de poulet épicé à l'orientale ✨



Mélange de légumes ✨



Sauce soja



Nouilles

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Sans lactose

Consommer dans les 3 jours

Invitez l'Indonésie dans votre assiette avec ce délicieux bami, aussi connu sous le nom de Mie Goreng ("nouille frites"). Ce plat est une variante du célèbre Nasi Goreng, la recette traditionnelle de riz frit. Vous l'aurez peut-être deviné : "goreng" signifie frit en indonésien ! Que vous prépariez un Bami ou un Nasi, la sauce soja n'échappe pas à la préparation.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle et wok avec couvercle.
Recette de **bami et cuisse de poulet épicée à l'orientale** : c'est parti !



1 COUPER

- Pour les nouilles, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épépinez et émincez le **piment rouge**.
- Émincez ou écrasez l'**ail**.



3 CUIRE LES NOUILLES

- Pendant ce temps, brisez les **nouilles** au-dessus de la casserole et, à couvert, faites-les cuire 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Ensuite, égouttez.
- Ajoutez les **nouilles** au wok et faites-les sauter 1 minute à feu vif.

★**CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, ajoutez ½ cs de sambal par personne (ou plus) au wok en même temps que le mélange de légumes.



2 CUIRE AU WOK

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok et faites cuire l'**émincé de poulet** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez le **piment rouge**, l'**ail** et le **mélange de légumes** ★.
- Ajoutez la **sauce soja** et la sauce soja sucrée, puis poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes à couvert. Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Servez le plat sur les assiettes et ajoutez de la sauce soja sucrée à votre guise.

CONSEIL : Vous recevez plus de nouilles qu'il n'en faut pour la recette. Si vous souhaitez tout utiliser, rappelez-vous que le plat aura moins de goût, puisque vous adaptez les proportions.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Émincé de cuisse de poulet épicé à l'orientale (g) *	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Nouilles (g) 1)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2728 / 652	484 / 116
Lipides (g)	21	4
Dont saturés (g)	4,1	0,7
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	7,0	1,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	3,5	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

SEMAINE 37 | 2018

HelloFRESH