



# WOK EXPRESS AUX NOUILLES ET POULET ÉPICÉ À LA JAPONAISE

Avec des légumes, de la coriandre et des cacahuètes

SEPTEMBRE EN  
MODE **EXPRESS**

Rentrée rime avec "pressé". Alors facilitez-vous la vie et ce mois-ci, choisissez une recette express à ajouter à votre menu de la semaine. Elle sera prête en 15 minutes !



**15** MINUTES



Nouilles udon fraîches



Mélange de légumes oriental ✨



Filet de poulet émincé à la japonaise ✨



Coriandre fraîche ✨



Pâte à wok javanaise



Cacahuètes salées

Total : 15 min.

Rapido

Très facile

Sans lactose

Consommer dans les 5 jours

Calorie-focus

En septembre, on cuisine des recettes express : vous pouvez préparer ce délicieux repas plein de légumes en 15 minutes seulement. Afin de vous faciliter la tâche, nous avons prédécoupé les légumes pour vous. Le poulet est également prédécoupé et mariné, ce qui vous permet de préparer un bon repas en un rien de temps ! Saviez-vous que cette recette contient 200 grammes de légumes par personne ? De quoi bien commencer la nouvelle année scolaire.

## BIEN — COMMENCER

USTENSILES : Wok et casserole avec couvercle.

Recette de **wok express aux nouilles et poulet épicé à la japonaise** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES NOUILLES

- Dans la casserole, portez un fond d'eau et une pincée de sel à ébullition.
- Faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes à couvert.
- Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 3 AJOUTER LA PÂTE À WOK

- Ajoutez la **pâte à wok javanaise** et ½ cs de sauce soja sucrée par personne et faites sauter le tout 3 minutes.
- Incorporez les **nouilles** aux **légumes** juste avant de servir.



### 2 SAUTER AU WOK

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans le wok.
- Faites sauter le **poulet** et les **légumes** 3 à 4 minutes.
- Ciselez la **coriandre**.



### 4 SERVIR

- Servez les **nouilles** dans des bols.
- Garnissez avec la **coriandre** et les **cacahuètes**.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nouilles udon fraîches (paquet) 1)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes oriental (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Filet de poulet émincé à la japonaise (g) *	100	200	300	400	500	600
Coriandre fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Pâte à wok javanaise (sachet) 1) 6) 11)	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2661 / 636	490 / 117
Lipides (g)	20	4
Dont saturés (g)	3,3	0,6
Glucides (g)	78	14
Dont sucres (g)	12,3	2,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	4,9	0,9

#### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 5) Cacahuètes 6) Soja 11) Sésame  
 Peut contenir des traces de : 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

