Nouilles et cuisse de poulet à l'orientale

préparées avec des légumes sautés et du piment rouge

RAPIDO

RAPIDO 20 min. • À consommer dans les 3 jours

Piment rouge

Gousse d'ail

Émincés de cuisse de poulet aux épices orientales

Mélange de légumes

Sauce soja

Nouilles

Ingrédients de base

Huile de tournesol, ketjap manis, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok avec couvercle

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
Émincés de cuisse de poulet aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes* (carottes, pois mange-tout, haricots verts et oignons rouges)* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce soja (ml) **1) 6)**	10	20	30	40	50	60
Nouilles (g) **1)**	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	1½	2	2½	3½	4
Ketjap manis (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3142 /751	712 /170
Lipides total (g)	22	5
Dont saturés (g)	4,3	1,0
Glucides (g)	96	22
Dont sucres (g)	11,5	2,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	37	8
Sel (g)	4,3	1,0

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **6)** Soja

Contact

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

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**.

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** (voir CONSEIL).
- Ajoutez la **sauce soja** et la sauce soja sucrée, puis poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes à couvert. Salez et poivrez.

CONSEIL : *Si vous aimez le piquant, ajoutez une sauce piquante (comme de la harissa) au wok en même temps que le mélange de légumes.*

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.

4. Servir

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

Bon appétit !