



Nouilles udon au poulet et sauce asiatique douce

accompagnées de champignons et concombre

RAPIDO 20 min. • À consommer dans les 5 jours



RAPIDO



Champignons



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Gingembre frais



Aiguillettes de poulet



Concombre



Sauce asiatique douce



Nouilles Udon fraîches



Noix de cajou

Ingrédients de base

Huile de tournesol, Cube de bouillon de poulet Maggi, Sauce soja Lucullus, Poivre et sel

Bien commencer

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

Ustensiles

Râpé, grande sauteuse avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon nouveau* (pc)	1	3	4½	6	7½	9
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Concombre* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce (g 1) 6)	35	70	105	140	175	210
Nouilles Udon fraîches* (g 1)	200	400	600	800	1000	1200
Noix de cajou (g 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de poulet Maggi (ml)	50	100	150	200	250	300
Sauce soja Lucullus (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)	2485 /594	389 /93
Lipides total (g)	11	2
Dont saturés (g)	1,4	0,2
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	21,9	3,4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	5,9	0,9

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Sésame

Contact

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



1. Préparation

- Préparez le bouillon de poulet.
- Taillez les **champignons** en quarts - ou en six s'ils sont trop gros. Coupez les **oignons nouveaux** en morceaux de 3 cm de long environ.
- Coupez-les éventuellement en deux dans le sens de la longueur s'ils sont très épais.
- Râpez le **gingembre**.
- Écrasez l'**ail** ou coupez-le finement.



3. Terminer le plat

- Ajoutez le bouillon, la **sauce d'huître** et la sauce soja au **poulet** et aux **légumes**. Laissez étuver le tout sans couvercle 4 à 5 minutes.
- Dans les 2 dernières minutes, ajoutez les **nouilles udon**, le **concombre**, du sel et du poivre et mélangez bien le tout.



2. Cuire

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans une grande sauteuse.
- Faites revenir l'**ail**, le **gingembre** et le **poulet** 1 à 2 minutes. Salez et poivrez.
- Ajoutez les **oignons nouveaux** et les **champignons** et faites cuire 5 à 6 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur. Épépinez-le avec une cuillère à café puis coupez-le en demi-lunes de ½ cm d'épaisseur maximum.



4. Servir

- Servez les **nouilles**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes
- Garnissez des **morceaux de noix de cajou**.

Bon appétit !