



# 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
<b>À ajouter vous-même</b>						
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 !**