



Wok express aux lanières de poulet à la japonaise

Préparé avec des nouilles udon et des noix de cajou



Mélange de légumes *



Gingembre frais



Gousse d'ail



Huile de sésame



Sauce soja



Filet de poulet émincé à la japonaise *



Noix de cajou



Nouilles udon fraîches

Total : 20-25 min.

Family

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 5 jours

Sans lactose

Rapido

Nouilles de verre, de riz, ramen... les nouilles se déclinent sous toutes les formes et dans toutes les tailles. Ce soir, c'est la variante la plus épaisse de ces pâtes japonaises que vous allez cuisiner : les nouilles udon, préparées à partir de farine de blé, d'eau et de sel — sans œufs, donc, ce qui leur donne cette belle couleur blanche. Au Japon, on les consomme souvent dans des soupes légères, mais ce soir, c'est dans un wok servi en un rien de temps qu'elles vont s'illustrer.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petit bol, râpe fine, poêle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de wok express aux lanières de poulet à la japonaise : c'est parti !



1 CUIRE LES LÉGUMES

Dans le wok, faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol à feu moyen-vif. Faites sauter le **mélange de légumes** 3 à 4 minutes, couvrez et prolongez la cuisson 7 à 10 minutes.



2 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, râpez le **gingembre** et l'**ail** à l'aide de la râpe fine ★. Dans le petit bol, mélangez l'**huile de sésame**, la **sauce soja**, le **gingembre**, l'**ail** et le **miel**.

★ **CONSEIL** : Plutôt que de râper l'ail, vous pouvez l'émincer ou l'écraser.



4 CONCASSER LES NOIX DE CAJOU

Concassez les **noix de cajou**.



5 MÉLANGER

Ajoutez le **poulet**, la sauce maison et les **nouilles** aux légumes, puis mélangez bien le tout et réchauffez 2 à 3 minutes de plus à feu doux. Salez et poivrez.



3 CUIRE LE POULET

Dans la poêle, faites chauffer le reste de l'huile de tournesol à feu moyen-vif et faites cuire le **poulet** 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Remuez régulièrement.



6 SERVIR

Servez les **nouilles** et les **légumes** et garnissez le tout avec les **noix de cajou**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mélange de légumes (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Huile de sésame (ml) 11)	5	10	15	20	25	30
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Filet de poulet émincé à la japonaise (g) *	100	200	300	400	500	600
Noix de cajou (g) 5) 8) 25)	15	30	45	60	75	90
Nouilles udon fraîches (g) 1)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2644 / 632	569 / 136
Lipides total (g)	31	7
Dont saturés (g)	4,9	1,1
Glucides (g)	56	12
Dont sucres (g)	19,4	4,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	3,8	0,8

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 5) Cacahuètes 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 25) Sésame

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



#HelloFresh