



Toque & Tablier



## Wok de nouilles sautées au poulet

Pour 4 personnes.

Préparation 20 min

### Ma liste de courses... Chez

#### Le volailler :

- 600 g d'escalopes de poulet fermier ou Label Rouge

#### Le primeur :

- Si possible un petit piment, sinon le remplacer par 10 gouttes de Tabasco
- Un citron jaune non traité si vous ne trouvez pas de citronnelle séchée
- 1 gros poivron rouge
- 12 brins de coriandre fraîche

#### L'épicier :

- 20 g de champignons noirs (rayon asiatique)
- 1 cuillère à soupe de citronnelle séchée (magasin asiatique) ou le remplacer par un peu de zeste de citron jaune non traité
- 250 g de nouilles aux œufs (rayon asiatique)
- 200 g de pousses de haricots mango (germes de soja) en boîte
- 6 cuillères à soupe de sauce soja salé
- 6 cuillères à soupe de sauce soja sucrée
- 6 cuillères à soupe d'huile de sésame
- Une grosse poignée de noix de cajou ou cacahuètes

**Mon secret chuchoté à l'oreille :** le principe du wok est de cuire les aliments à très forte température pendant peu de temps : c'est donc un mode de cuisson très sain puisque les vitamines sont mieux préservées. **Pour ne pas tout faire brûler, il faut impérativement remuer en permanence.**

**Bien s'organiser :** vous pouvez préparer ce wok en avance mais vous ne cuirez le poulet qu'au dernier moment pour qu'il conserve toute sa tendreté. Pour cela, vous cuirez le poulet seul dans le wok et vous ajouterez la garniture après afin qu'elle se réchauffe (n'oubliez pas d'ajouter la coriandre au moment de servir !)

1. Découpez les escalopes de poulet en petits morceaux.



2. Préparons la marinade minute du poulet : dans un récipient ou un sachet de congélation hermétique, mettez le poulet découpé, 2 cuillères à soupe de sauce soja sucrée et salée, 2 cuillères à soupe d'huile de sésame et 6 brins de coriandre. Mélangez bien pour que le poulet soit bien enduit de cette marinade et laissez reposer au frais.
3. Faites chauffer de l'eau dans une casserole et faites cuire les champignons noirs le temps indiqué sur le sachet. Sortez-les, passez-les sous l'eau froide et découpez-les en fines lanières.
4. Faites cuire les nouilles. Pendant ce temps, découpez le poivron rouge en petits morceaux, réservez. Ouvrez la boîte d'haricots mango, ôtez l'eau de conservation, réservez-les. Faites un zeste d'un morceau (2x3cm) de citron et taillez-le en petits morceaux sauf (si vous avez la citronnelle). Gardez toutes ces préparations à côté de vous : nous les intégrerons au fur et à mesure)
5. Mettez le poulet et sa marinade **dans un wok chaud** sur feu vif, faites-le cuire 3-4 minutes en mélangeant en permanence. Sortez-le et réservez.
6. A la place du poulet, en remuant constamment, mettez le poivron et le piment entier pendant 10 minutes, puis ajoutez les haricots mango pour 5 minutes, la citronnelle si vous en avez ou le zeste de citron, les champignons noirs découpés pour 5 minutes. Ajoutez les nouilles puis baissez sur feu doux, couvrez et laissez cuire 3-4 minutes. Ajoutez le poulet pour le réchauffer pendant 4-5 minutes. Enlevez le piment si vous en avez mis.
7. Avant de servir, ajoutez les noix de cajou (ou cacahuètes), 6 brins de coriandre, 2 cuillères à soupe de sauce soja sucrée, salée et 1 d'huile de sésame. Ajoutez les gouttes de Tabasco si vous n'avez pas mis de piment et envoyez !