



LÉGUMES ORIENTAUX AU POULET ET AUX NOUILLES

Avec de la sauce soja et du sésame grillé



ESPIGA TINTO

Le sésame grillé libère d'intenses arômes de noix : mieux vaut donc l'accompagner d'un vin rond et corsé tel que ce rouge portugais.



Filet de poulet ✨



Mélange de carotte, de pois mange-tout et d'oignon rouge ✨



Gousse d'ail



Gingembre



Graines de sésame



Sauce soja



Nouilles

Total : 25-30 min.

Original

Très facile

Family

À manger dans les 3 jours

Quick & easy

Sans lactose

Comme leur nom l'indique, les pois mange-tout sont des légumineuses que l'on peut consommer entières. Les graines se trouvent encore dans la cosse, ce qui donne aux pois un goût quelque peu sucré – on les appelle d'ailleurs « sugar snaps » en anglais. Si vous aimez la sauce poisson, ajoutez-en au plat, mais soyez prudent avec la sauce soja, car elle est très salée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de légumes orientaux au poulet et aux nouilles : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et hachez-le finement. Découpez le **filet de poulet** en fines lanières.



2 GRILLER

Pour les **nouilles**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif pour y faire griller les **graines de sésame** à sec pendant 3 minutes. Ensuite, réservez-les.



3 CUIRE

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse pour y faire sauter le **filet de poulet** salé et poivré 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez l'**ail** et le **gingembre**, puis poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez le **mélange de carotte, de pois mange-tout et d'oignon rouge** ainsi que la **sauce soja** et la cassonade, puis remuez 7 minutes à feu vif. Au besoin, ajoutez un filet d'eau pour éviter que la préparation n'attache.



4 CUIRE À L'EAU

Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes à couvert. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.



5 RÉCHAUFFER

Ajoutez les **nouilles** au **filet de poulet** et aux légumes, puis réchauffez-les 1 minute.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et garnissez des **graines de sésame** grillées.

★ CONSEIL

Si vous préférez utiliser le **filet de poulet** entier plutôt que découpé, faites-le cuire 8 à 10 minutes, puis enrobez-le de graines de sésame pour encore plus de saveur.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Filet de poulet (110 g)	1	2	3	4	5	6
* Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Mélange de carotte, de pois mange-tout et d'oignon rouge (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Nouilles (g) 1)	65	130	200	265	330	400
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Cassonade brune* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2879 / 688	499 / 119
Lipides (g)	26	5
Dont saturés (g)	4,3	0,7
Glucides (g)	73	13
Dont sucres (g)	14,0	2,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	2,8	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes, 22) noix et 23) céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 13 | 2017

