



Nouilles sautées au poulet et aux légumes

Temps de préparation

30 min à 1h

Difficulté

Facile



Ingédients

2 gousses d'ail
5 centimètres de gingembre
2 piments rouges
4 carottes
1 oignon rouge
2 poivron rouge
1 brocoli
125 grammes de champignons mélangés
2 filets de poulet
2 cuillerées à thé de mélange 5 épices
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
1 boîte de maïs
150 grammes de pois gourmands
250 grammes de nouilles
2 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de sauce aux haricots noirs
2 cuillerées à thé de graines de sésame
coriandre

Méthode de préparation

- 1.** Émincez l'ail et le gingembre. Épépinez les piments espagnols et émincez-les également. Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Émincez l'oignon rouge, les poivrons, le brocoli et les champignons.
- 2.** Coupez les filets de poulet en lanières et mélangez-les dans un bol avec le cinq épices et l'huile de sésame.



- 3.** Chauffez un wok, ajoutez l'huile d'arachide et faites sauter l'ail, le gingembre et le piment espagnol pendant 30 secondes. Ajoutez les lanières de poulet et faites sauter pendant 1 à 2 minutes. Ajoutez tous les légumes et laissez cuire encore 3 à 4 minutes.
- 4.** Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau légèrement salée et égouttez. Ajoutez les nouilles au wok. Ajoutez la sauce soja et la sauce aux haricots noirs et mélangez bien. Répartissez dans quatre bols et terminez par des graines de sésame et de la coriandre.