



Bowl de nouilles aux légumes et au poulet



Mon choix.

 Durée totale: 35 min

 Temps actif: 35 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

250 g viande cuite de poulet suisse (voir conseil)
1 tige citronnelle
25 g gingembre frais
2 gousses d'ail
2 échalotes
1 cc mélange «cinq épices»
1 cs huile de sésame
6.5 dl lait de coco
6.5 dl bouillon de poule
300 g chou chinois
0.5 bouquet basilic thaï
200 g nouilles aux œufs
sel
100 g pousses d'épinards
100 g petits pois surgelés, décongelés
1 1/2 cs graines de sésame

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

715 kcal
30 g de protéines
48 g de glucides
44 g de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

 Low Carb

Préparation

- 1** Dans une poêle, faire revenir les ingrédients préparés dans l'huile de sésame additionnée du mélange «cinq épices». Déglacer avec le lait de coco et le bouillon de poule, laisser mijoter la soupe à couvert pendant 5 minutes.
- 2** Déglacer avec le lait de coco et le bouillon de poule, laisser mijoter la soupe à couvert pendant 5 minutes.
- 3** Dans l'intervalle, couper le chou chinois en fines lamelles. Hacher grossièrement le basilic thaï.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

- 4 Effilocher la viande de poulet avec les doigts.
- 5 Cuire les nouilles al dente dans une eau bouillante salée.
- 6 Pendant ce temps, retirer la citronnelle de la soupe. Saler cette dernière. Incorporer le chou chinois, les épinards, les petits pois et le poulet puis laisser cuire 2 à 3 minutes.
- 7 Égoutter les nouilles et les dresser dans des bols préchauffés, garnir de basilic thaï. Napper le tout de soupe aux légumes et au poulet puis saupoudrer de sésame. Servir immédiatement.

Conseil

Qu'on utilise 50 g de poulet en plus ou en moins n'a pas vraiment d'importance dans cette recette. Et des restes de viande de veau ou de porc conviendront tout aussi bien. Quant aux légumes frais, ils pourront être complétés, voire remplacés, par des restes de légumes.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.