

Nouilles au poulet

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 15 à 20 minutes (environ)

Portions: 2

Calorie par portion: 380

~Ingrédients

10 ml (2 c. à thé) huile d'olive

350 g poulet cru, en lanières

375 ml (1 1/2 tasse) mini bokchoy tranché (moi, pois sucrés)

250 ml (1 tasse) poivron en lanières (moi moitié d'un rouge et moitié d'un jaune)

375 ml (1 1/2 tasse) nouilles de riz cuites

20 ml (4 c. à thé) de sauce soya réduite en sodium

20 ml (4 c. à thé) jus de citron frais

60 ml (1/4 tasse) bouillon de poulet

1 gousse d'ail hachée

5 ml (1 c. à thé) gingembre râpé

30 ml (2 c. à soupe) noix d'acajou

10 ml (2 c. à thé) ciboulette fraîche, hachée

Sel et poivre au goût

~Ingrédients

1) Dans un wok, faire chauffer l'huile et y faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il perde sa coloration rosée et qu'il soit bien cuit.

2) Retirer du wok et réserver.

3) Ajouter le bokchoy et le poivron dans le wok et faire sauter jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent.

4) Ajouter le poulet, puis les nouilles.

5) Dans un petit bol, mélanger la sauce soya, le jus de lime, le bouillon, l'ail et le gingembre.

6) Arroser le plat de nouilles de la sauce et bien réchauffer.

7) Parsemer de noix d'acajou et de ciboulette.

source: kilo cardio #3

~Note: Pour une variante, remplacer si désiré le poulet par des lanières de boeuf.

~Aussi: J'ai fait quelques modifications, elles seront entre parenthèses. La recette est pour 2 portions. À vous d'augmenter les quantités selon le nombre de personne à votre table.

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule