

SAUTÉ DE POULET ET DE NOUILLES AU GINGEMBRE MARINÉ



- 2 poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés, coupées en fines lanières (environ 1 lb/500 g en tout)
- 3 c. à tab de sauce soja réduite en sodium
- 2 c. à tab de vinaigre de riz
- 1 c. à tab d'huile de sésame
- 1 c. à thé de sucre
- 2 c. à tab d'huile végétale
- 1 carotte coupée en deux sur la longueur, puis en tranches fines
- 1/2 poivron vert coupé en tranches fines
- 2 tasses de chou coupé en fines lanières (moi chou frisé)
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1/4 paquet de nouilles chinoises instantanées (de type Ramen) (340 g)
- 3/4 tasse d'eau
- 1 à 2 c. à tab de gingembre mariné, haché
- 2 oignons verts coupés en tranches fines

-Dans un bol, mélanger le poulet, 1 c. à tab de la sauce soja, le vinaigre de riz, l'huile de sésame et le sucre. Laisser mariner au réfrigérateur de 15 à 20 minutes.

-Dans un grand wok ou un poêlon, chauffer 1 c. à tab de l'huile végétale à feu vif. Ajouter la préparation de poulet, en plusieurs fois, et cuire, en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré et ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Réserver dans un bol.

-Dans le wok, ajouter le reste de l'huile, la carotte, le poivron, le chou et l'ail et cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants. Réserver avec le poulet.

-Dans le wok, ajouter les nouilles, l'eau et le reste de la sauce soja. Couvrir et cuire, en défaisant les nouilles à l'aide d'une fourchette, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Remettre la préparation au poulet et les légumes réservés dans le wok. Cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Ajouter le gingembre mariné et les oignons verts et mélanger.

Temps de marinade: 15 à 20 minutes

Publier par **Le coin recettes de Jos**

(Source: Coup de pouce)