

# Sauté de poulet, aux saveurs asiatiques, chou chinois, poivron rouge, sésame et nouilles au oeuf - Version Atelier Virtuel

**Recette pour 2**

## Description

Une manière agréable de marier le dindon. Des saveurs prononcées et une belle garniture de légumes.

## L'astuce du chef

Vous pouvez utiliser n'importe quelle sorte de nouilles dans cette recette, comme des nouilles aux oeufs.

## Ingrédients

### Poulet asiatique

- 2 Unité(s) Poitrine de poulet
- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 0.25 Unité(s) Chou chinois
- 0.50 Unité(s) Oignon rouge
- 1 Gros(se)(s) Carotte
- 50 Ml Sauce soya
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 0.50 Cuil. à soupe Huile de sésame grillé
- 1 Cuil. à thé Miel
- 50 Gr Graines de sésame noir et blanc
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 3 Branche(s) Coriandre

### Nouilles

- 0.50 Sachet(s) Nouilles chinoises

## Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Prévoir avant le cours Vidéo

## Ingrédients

Lavez bien tous vos légumes.

## Matériels

- 1 planche à découper, 1 grand couteau (chef), 1 petit couteau (d'office), 1 économiseur (éplucheur)
- 2 linges propres, 3 cuillères à soupe.
- 1 wok (idéalement) sinon 1 grande poêle.
- 1 cuillère en bois ou en plastique.
- 1 casserole (cuisson à l'anglaise) + (la sauce)

## Mise en place

Coupez en deux sur la longueur les blancs de poulet, les trancher à nouveau en lamelles ensuite, réservez au frigo. Videz et coupez en lanières les poivrons rouges. Épluchez et ciselez finement l'oignon rouge et le chou chinois. Épluchez et coupez en bâtonnets la carotte, la blanchir dans une bouillante et salée, assurez-vous de garder un peu de croquant.

Taillez les oignons verts en biseaux (sifflet)

## Les Cuissons

### **Cuisson de la sauce**

Dans une casserole, faites chauffer la sauce soya, ajoutez le miel, l'huile de sésame et le jus de citron, poivrez si nécessaire, réservez.

### **Cuisson du poulet**

Dans un wok chaud avec de l'huile, faites revenir les morceaux de poulet. À mi-cuisson, ajoutez la sauce. Continuez la cuisson, assurez-vous d'une bonne cuisson. Réservez le poulet cuit dans un bol avec sa sauce.

### **Cuisson des légumes**

Dans le même wok avec de l'huile, faites revenir l'oignon ciselé. Une fois translucide, ajoutez les lanières de poivrons, continuez la cuisson 2 à 3 minutes, ajoutez l'ail haché et le chou ciselé. Pour finir, ajoutez les bâtonnets de carotte.

### **Finitions avant de servir**

Rassemblez le poulet avec les légumes, ajoutez le sésame, l'oignon vert et gardez le tout au chaud.

## Cuisson des nouilles

Dans une eau bouillante et salée, plongez les nouilles chinoises durant 3 à 5 minutes environ.

Égouttez-les, réalisez l'opération juste avant de servir, de manière à ne pas avoir à réchauffer les nouilles.

## Montage

Dans une assiette creuse ou un bol, placez les nouilles au fond, déposez dessus le mélange de poulet et de légumes, finalisez avec quelques feuilles de coriandre.

**Bon appétit!**