



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Nouilles sautées au poulet

 Pour 2 personnes Très facile 23 min | **5.33€ La portion** (prix indicatif)

Un plat à la consonance asiatique qui fait la part belle au brocolini, un cousin éloigné du brocoli croquant, parfait pour cette recette de nouilles sautées.

Les ingrédients

- **125 g** de Noodle chinoise aux oeufs
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **1 pièce** de Poivron toute couleur
- **2 gousse** de Ail
- **3 c à s** de Sauce soja salée
- **2 c à s** de Sauce Hoisin
- **200 g** de Brocolini
- **200 g** de Filet de poulet

Étapes de préparation

**Préparation : 10 min****Cuisson : 13 min****Attente : 0 min**

- 1 Émincez un oignon en lamelles de 5 mm d'épaisseur.
- 2 Lavez et épépinez un poivron et coupez des lamelles de 5 mm d'épaisseur.
- 3 Faites tremper 125 g de nouilles dans de l'eau bouillante à couvert pendant 4 minutes (ou préparez-les selon les instructions sur le paquet). Égouttez.
- 4 Faites chauffer un filet d'huile végétale dans une poêle (ou un wok).
- 5 Ajoutez les oignons et les poivrons. Faites cuire à feu moyen pendant 5 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 6 Pendant ce temps, lavez et coupez les fleurets de 200 g de brocolinis puis les troncs en

petits morceaux.

- 7 Coupez 200 g de filet de poulet en cubes de 5 cm.
- 8 Après 5 minutes, râpez 2 gousses d'ail directement dans la poêle et mélangez pendant 1 minute.
- 9 Ajoutez les brocolis et le poulet dans la poêle. Poivrez.
- 10 Continuez la cuisson environ 5 minutes pour cuire le poulet.
- 11 Ajoutez 3 càs de sauce soja, 2 càs de sauce hoisin et 4 càs d'eau. Mélangez.
Astuce : ajoutez ½ càc d'huile de sésame (si vous en avez) pour encore plus de goût !
- 12 Ajoutez les nouilles dans la poêle et faites cuire à feu moyen-fort en mélangeant 2 minutes
- 13 Servez aussitôt.
Astuce : vous pouvez ajouter quelques graines de sésame dorées au moment de servir.