

Wok de nouilles de riz au poulet et légumes sautés



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
1	Nouille au riz en étui 1 kg x3 SUZI WAN	0230647
10 PCE	Carottes	~
5 PCE	Courgettes	~
5 PCE	Poivrons Rouges	~
5 PCE	Cébettes	~
10 PCE	Hauts de cuisses de poulet	~
1 PM	Sel	~
1 PM	Poivre	~
2 doses	Huile de tournesol	~
0.1	Graines de sésame	~

Étapes de préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°
- 2 Placer les hauts de cuisses sur une plaque arroser d'huile de tournesol, saler, poivrer et enfourner pendant 40 minutes.
- 3 Les débarrasser sur une planche, retirer la peau et effilocheur à la fourchette.
- 4 Cuire les nouilles de riz 4 minutes dans de l'eau salée.
- 5 Compter 1l d'eau par 100 g de nouilles et 5g de sel/litre.
- 6 Les égoutter, rincer sous l'eau froide, réserver dans l'eau froide jusqu'à l'utilisation.

- 7 Eplucher les carottes et les poivrons. Laver tous tous légumes. Tailler en fins bâtonnets.
- 8 Émincer les cébettes, réserver.
- 9 Chauffer 3 c à s d'huile de tournesol dans un wok.
- 10 Ajouter les carottes, cuire pendant 4 minutes.
- 11 Ajouter ensuite les poivrons rouges et les courgettes.
- 12 Faire sauter 3 minutes.
- 13 Saler.
- 14 Ajouter les nouilles de riz, bien mélanger avec les légumes pour les réchauffer.
- 15 Ajouter les graines de sésame, mélanger.
- 16 Dresser les nouilles de riz dans des assiettes creuses.
- 17 Ajouter l'effilochée de poulet sur le dessus et décorer de cébettes ciselées et de graines de sésame.