

Sauté de dinde, aux saveurs asiatiques, chou chinois, poivron rouge, sésame et nouilles au oeuf

Recette pour 4 personnes



Description

Une manière agréable de marier le dindon du Québec. 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

Dindon asiatique

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

Nouilles

- 1 Sachet(s) Nouilles chinoises

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Coupez en deux sur la longueur les blancs de dindon, 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 dindon

Dans un wok chaud avec de l'huile, faites revenir les morceaux de dindon. À mi-cuisson, ajoutez la sauce. Continuez la cuisson, assurez-vous d'une bonne cuisson. Réservez le dindon 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 dindon 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 dindon et de légumes, finalisez avec quelques feuilles de coriandre.

Bon appétit!