

Sauté de poulet miel et soya, pois mange-tout, concassé d'arachides grillées et nouilles chinoises

Recette pour 4 personnes



Description

Sauté de poulet aux miel et soya accompagné de pois mange-tout et d'arachides grillées sur un nid de nouilles chinoises.

L'astuce du chef

Vous pouvez accompagner cette recette de riz vapeur ou vermicelles de riz. Pour accentuer la saveur de sésame, vous pouvez rajouter un filet d'huile de sésame grillé.

Ingrédients

Pour le sauté de poulet

- 8 Unité(s) Haut de cuisse de poulet désossé
- 1 Unité(s) Oignon
- 50 Gr Gingembre frais
- 300 Gr Pois mange-tout
- 6 Brin(s) Coriandre fraîche
- 50 Gr Arachides
- 200 Gr Fèves germées
- 60 Gr Miel
- 60 Ml Sauce soya
- 1 Unité(s) Carotte
- 20 Ml Jus de citron
- 20 Ml Pâte de piment (sriracha)
- 2 Tête(s) Ail
- Huile végétale
- Sel et poivre

Nouilles chinoises

- 250 Gr Nouilles chinoises
- 50 Ml Sauce soya
- 25 Gr Arachides
- 25 Gr Gingembre frais
- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Découpez les hauts de cuisse de poulet en lanières. Émincez l'oignon. Équeutez les pois mange-tout. Hachez le gingembre et ciselez la coriandre. Épluchez la carotte et coupez-la en julienne. Hachez l'ail. Mélangez dans un bol le miel, la sauce soya, la pâte de piment et le jus de citron. Déposez les arachides sur une plaque de cuisson et faites-les rôtir au four pendant 5 à 8 minutes. Concassez grossièrement les arachides à l'aide d'un couteau.

Dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée, mettez le gingembre et cuire les nouilles jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez, mélangez les pâtes à un filet d'huile et réservez.

Préparation du sauté de poulet

Dans une grande poêle ou un wok, versez un filet d'huile végétale et faites sauter le poulet pendant environ 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Déglacez avec le tiers du mélange de sauce et finissez la cuisson au four 10 minutes.

Dans une grande poêle ou un wok, versez un filet d'huile végétale et faites caraméliser les oignons environ 3 minutes puis ajoutez les pois mange-tout et les carottes et cuire de manière à les garder encore croquants, soit environ 3 min. Déglacez avec le restant de mélange de sauce, ajoutez le poulet qui sort du four, les fèves germées, l'ail, le gingembre, la coriandre et les arachides, mélangez bien le tout et finissez de cuire 2 minutes.

Préparation des nouilles

Dans une poêle antiadhésive chaude, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir les nouilles afin de les réchauffer, déglacez avec la sauce soya, ajoutez les arachides et mélangez bien, salez et poivrez à votre goût.

Dressage de l'assiette

Dans le fond de chaque assiette, déposez en nid les nouilles chinoises, et agrémentez le tout d'une portion de sauté de poulet. Garnissez de coriandre ciselée et d'arachides grillées concassées.

Bon appétit!