

Poulet à la chinoise aux 5 légumes



Ingrédients pour 2 personnes :

- 1/2 chou vert
- 200 g de blanc de céleri
- 2 poireaux
- 1 poivron rouge
- 1 gros oignon
- 200 g de poulet cuit
- 200 g de nouilles chinoises
- 2 c à soupe d'huile d'arachide
- Cumin, sauce soja
- Sel, poivre

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

1. Laver et couper les légumes en lanières.
2. Dans une grande poêle anti-adhésive, faire revenir le chou avec un peu d'eau pour l'attendrir en le laissant croquant.
3. Cuire les nouilles chinoises à l'eau bouillante salée.
4. Ajouter les autres légumes au chou et cuire à couvert à feu doux pendant 15 minutes. Saupoudrer avec les épices et la sauce soja.
5. Quand les légumes sont encore un peu fermes, ajouter le poulet coupé en morceaux. Vérifier l'assaisonnement.

Idées de décoration

Servir dans une assiette creuse avec les pâtes au fond et la garniture au centre.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 30 g

Glucides : 28 g

Lipides : 12 g

Energie : 330 Kcal

