LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Nouilles chow mein

Pour 2 personnes | **Très facile**

25 min | **5.13€ La portion** (prix indicatif)

Voici une recette ultra savoureuse de nouilles sautées chinoises.

Les ingrédients

- **200 g** de Filet de poulet
- **100 g** de Nouille chinoise aux oeufs
- **2 c à c** de Maïzena
- **4.5 c à c** de Sauce soja salée
- **4.5 c à c** de Sauce d'huitre
- **0.5 c à c** de Huile de sésame
- **2 c à c** de Vergeoise brune
- **2 gousse** de Ail
- **2 pièce** de Cébette
- **0.5 pièce** de Carotte
- **0.5 pièce** de Poivron toute couleur
- **30 g** de Pousse d'épinard
- **4.5 c à c** de Vin jaune chinois

Étapes de préparation

Préparation : 15 min | **Cuisson :** 10 min | **Attente :** 0 min

1. Coupez un gros filet de poulet de 200 g environ en lamelles d'environ 0,7-1 cm d'épaisseur. Astuce facultative : saupoudrez les morceaux de poulet avec du bicarbonate pour attendrir la viande. Faites mariner 20 minutes.
2. Dans un bol, délayez 2 càc d'amidon de maïs dans 4½ càc de sauce soja. Fouettez avec une fourchette pour enlever tous les grumeaux d'amidon.
   Ajoutez 4½ càc de vin de cuisine Shaoxing, 2 càc de sucre vergeoise brune, 4½ càc de sauce

d'huîtres et ½ càc d'huile de sésame. Mélangez.

3. Si vous avez fait mariner le poulet avec du bicarbonate, rincez les morceaux à l'eau froide après 20 minutes puis séchez-les.
Dans tous les cas, mettez les morceaux de poulet dans un saladier large. Ajoutez 1 càs de la sauce et mélangez. Faites mariner 10 minutes.

4. Pendant ce temps, préparez les légumes :
- hachez finement au couteau 2 grosses gousses d'ail.
- coupez 2 oignons cébettes en morceaux de 2 cm de long. Séparez la partie vert foncé des parties blanche et vert très clair.
- épluchez et coupez ½ carotte en fines allumettes. Mettez de côté avec l'oignon cébette (partie blanche).
- lavez, épépinez et coupez ½ poivron rouge en lamelles fines (0,5 mm d'épaisseur). Mettez de côté avec l'oignon / carotte.

5. Réhydratez 100 g de nouilles selon les instructions indiquées sur le paquet. Pour nous, c'est 4 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez.

6. Chauffez un wok ou une sauteuse large avec 2 càs d'huile neutre à feu moyen-fort.
Ajoutez l'ail. Faites frire ≈30 secondes en mélangeant. L'ail va dorer.

7. Ajoutez immédiatement les morceaux de poulet (et la marinade). Faites cuire quelques minutes en mélangeant, le temps que la surface commence à dorer.

8. Ajoutez carotte, poivron et oignon cébette (blanc + vert très clair). Faites cuire 2 minutes en mélangeant.

9. Ajoutez les nouilles, la sauce et 60 ml d'eau. Mélangez à feu moyen, jusqu'à ce que les nouilles aient aspiré la sauce.

10. Pour finir, ajoutez 1 poignée de pousses d'épinard et l'oignon cébette (partie vert foncée). Mélanger pour faire tomber les épinards. C'est prêt !

11. Servez sans attendre.