Pâtes

Bami

1h20	30 min	50 min	0	251
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du bami

1. Remplir une casserole d'eau froide et porter à ébullition. Y mettre les vermicelles et laisser cuire sur feu doux pendant 10 minutes.
2. Egoutter les vermicelles dans une passoire et les rafraîchir sous l'eau froide. Réserver.
3. Peler l'oignon et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur. Peler les gousses d'ail et les écraser à l'aide d'un presse-ail.
4. Peler les carottes à l'aide d'un économe et les couper en fins bâtonnets d'environ 5 cm de long à l'aide d'un couteau éminceur.
5. Equeuter les haricots verts et les couper en biseaux à l'aide d'un couteau d'office.
6. Oter la nervure centrale des feuilles de choux. Superposer les feuilles et les émincer en fines lanières à l'aide d'un couteau éminceur.
7. Couper les blancs de poulet en petits dés à l'aide d'un couteau de chef.
8. Faire chauffer la moitié de l'huile dans un wok et y faire sauter l'oignon. Lorsqu'il est devenu fondant, ajouter l'ail et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bami

- 150 g **Vermicelle(s) de soja**
- 200 g **Blanc(s) de poulet**
- 200 g **Carotte(s)**
- 100 g **Haricots verts**
- 3 feuille(s) **Chou(x) blanc(s)**
- 100 g **Oignon(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 10 cl **Sauce soja**
- 1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
- 1 c. à café **Sucre semoule**
- 4 c. à soupe **Huile de tournesol**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

9 Ajouter le poulet et remuer vivement à l'aide d'une cuillère en bois pour qu'il n'attache pas au fond du wok.

10 Assaisonner de sel, de poivre et verser le sucre. Lorsque le poulet est cuit, le débarrasser dans une assiette et le réserver au chaud.

11 Remettre le wok sur le feu et y verser le reste de l'huile. Faire sauter les carottes pendant 5 minutes en remuant sans cesse.

12 Ajouter les haricots verts et remuer pendant encore 5 minutes. Ajouter le chou et faire sauter pendant 5 minutes.

13 Remettre le poulet dans le wok et ajouter les vermicelles égouttées. Baisser le feu au minimum.

14 Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois et verser la sauce soja.

15 Couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.

Étape 2

Dressage

1 Dresser le bami dans des assiettes individuelles et déguster bien chaud.