



Pâtes

Bami goreng - nouilles indonésiennes



40 min 20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

502

CALORIES

Étape 1

Préparation des nouilles

- 1 Déposer les nouilles dans un saladier et les arroser d'eau bouillante.
- 2 Recouvrir avec un torchon ou une assiette et laisser les nouilles gonfler pendant 10 minutes.

Étape 2

Marinade du poulet

- 1 Pendant ce temps, couper le poulet en cubes réguliers et le faire mariner avec l'huile de sésame, la coriandre et l'ail écrasé.

Étape 3

Préparation des légumes

- 1 Peler les carottes. Les tailler en julienne avec le céleri.
- 2 Laver les haricots verts et couper les extrémités. Les tailler en biseaux.
- 3 Eplucher et ciseler finement l'oignon.

Étape 4

Ingrédients
pour 4 personnes

Pâtes

300 g **Nouilles de riz**

Garniture

2 **Escalope(s) de poulet**
2 **Carotte(s)**
200 g **Haricots verts**
1 branche(s) **Céleri-Branché**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**

Assaisonnement

3 c. à soupe **Sauce soja**
1 c. à café **Sucre semoule**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**

Marinade

1 c. à soupe **Huile d'arachide**

Cuisson

- 1** Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Faire sauter les oignons pendant 5 minutes sur feu vif.
- 2** Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les carottes et les haricots verts. Faire cuire pendant 10 minutes en remuant vivement.
- 3** Ajouter le poulet et assaisonner de sel, poivre, sucre et muscade (ne pas trop saler car la sauce soja est déjà salée).
- 4** Lorsque le poulet est bien doré, ajouter les nouilles bien égouttées. Remuer bien le tout et verser la sauce soja.
- 5** Mélanger le tout pour que les nouilles soient bien imprégnées de sauce. Faire cuire 5 minutes en remuant sans cesse.
- 6** Servir bien chaud dans des assiettes creuses.

2 c. à soupe **Huile de sésame**

1 c. à café **Coriandre en poudre**