Pâtes

Bami goreng - nouilles indonésiennes

40 min	20 min	20 min	0	502
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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-Branche**
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 déja 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**