

# POULET A L'ASIATIQUE

*Vendredi 20 janvier 2023*

*Un tour au Japon mais d'une manière européenne :*

**Poulet à l'Asiatique pour 2 personnes et 8 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ – 6 spv violet☐ – 6 psp ☐ par part**

*-200 g de filets de poulet\*: 4 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet ☐ – 0 psp☐*

*-60 g de nouilles soba crues : 6 sp vert bleu violet☐☐☐ – 6 psp ☐*

*-240 g de haricots verts frais ou surgelés \*: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-20 g de cacahuètes grillées : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-2 cuillérées à café d'huile de sésame : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-1 cuillérée à soupe de sauce soja : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp*

*-1 cuillérée à café de gingembre en poudre*

*-1 cuillérée à café de citronnelle*

*-persil*

*Détailler les filets de poulet en émincés et les faire mariner dans l'huile de sésame, la sauce soja, les épices au moins 1 heure et au frais.*

*Équeuter les haricots verts frais, les cuire 7 minutes à l'eau bouillante salée après la reprise de l'ébullition, les égoutter, les refroidir (eau glacée), les égoutter à nouveau*

*et les réserver.*

*Cuire les nouilles soba selon la notice. Réserver.*

*Chauffer un wok ou une sauteuse et faire revenir les émincés de poulet avec la marinade pendant 6 minutes en les retournant régulièrement.*

*Rajouter les nouilles soba, les haricots verts tronçonnés et les cacahuètes concassées. Bien mélanger et poursuivre la cuisson quelques minutes à feu doux pour les réchauffer.*

*Saupoudrer de persil et servir.*



*Les véritables pâtes soba sont uniquement à base de sarrasin mais en France, on ne trouve que des pâtes dites soba à base de sarrasin et de blé. L'indice glycémique de cette recette est cependant modéré.*

*Hors saison, je prends des haricots verts surgelés extra fins.*

*Ils sont moins croquants que des haricots verts frais après cuisson.*

*La sauce soja étant très salée, je ne rajoute pas de sel mais c'est fonction des goûts.*

*Pour le repas : râpé de radis noir à la crème allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – poulet à l'Asiatique (8 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp) – mousse agrumes aux litchis (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp -recette du 13 01 2019). Total : 10 sp vert – 7 spl bleu – 7 spv violet – 7 psp*

*Très bonne journée.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou ,light.fr***

***Tous droits réservés.***