

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 cuillerées à café d'huile de sésame : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-1 cuillerée à soupe de sauce soja : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp

-1 cuillerée à café de gingembre en poudre

-1 cuillerée 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.