

WOK DE NOUILLES CHINOISES AU POULET ET CORIANDRE

Vendredi 13
Septembre 2019

Pour varier :

Wok de nouilles chinoises au poulet et coriandre pour 2
personnes et 7pp-7 sp vert -5spl bleu -5 spv violet

- 200 g de blancs de poulet *
- 60 g de nouilles chinoises crues *
- 2 petites tomates *
- 2 oignons nouveaux *
- coriandre *
- 2 cuillères à café d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de soja vert

Cuire les nouilles suivant la notice : bouillir de l'eau bouillante salée puis stopper la cuisson et y plonger les nouilles.

Couvrir, laisser 4 minutes dans l'eau bouillante puis égoutter. Réserver

Couper en lamelles les blancs de poulet et les faire revenir dans le wok avec l'huile de sésame

Rajouter les tomates détaillées en petits cubes et les oignons émincés et faire revenir avec le poulet 3 minutes

Rajouter les nouilles et 2 cuillères à soupe de soja. Bien mélanger

Saupoudrer de coriandre émincée

Servir bien chaud



Si vous n'aimez pas la coriandre, remplacez par du persil

L'huile de sésame apporte un petit goût de cacahuète grillée

Pour le repas : radis noir au fromage blanc 0%
(1pp-1sp) – wok de nouilles chinoises au poulet et coriandre
(7pp-5spl) -salade
de fruits maison (0pp-0sp). Total : 8pp-6 spl

Passez une très bonne journée

Lilou 3158 : blog
cuisine contrôlée by lilou light .fr

Tous droits réservés