

WOK DE POULET

Mardi 24 Avril 2018

Plat express :

Wok de poulet pour 2 personnes et 8pp-8 sp vert- 6 sp bleu- 6 spv violet par part

- 200 g de blancs de poulet*
- 60 g de nouilles chinoises crues*
- 200 g de légumes surgelés pour wok*
- 200 g de chou chinois*
- 1 bouillon de volaille dégraissé
- 2 cuillères à soupe de sauce soja verte
- 2 cuillères à café d'huile
- sel poivre
- 1 cuillère d'épices chinoises

Préparer le bouillon de volaille et faire pocher les blancs de volaille 20 minutes à frémissement. Les égoutter et les couper en dés

Nettoyer le chou chinois, prélever 200 g de feuilles à couper en lanières

Chauffer le wok avec l'huile et faire revenir le chou chinois et les légumes pour wok encore surgelés en les mélangeant et en les remuant régulièrement pendant 5 minutes puis verser la sauce soja.

Rajouter le poulet et les pâtes chinoises cuites selon la notice (porter de l'eau salée à ébullition et hors feu

rajouter les pâtes pendant 4 minutes et égoutter)

Bien mélanger le tout avec les épices chinoises. Rectifier l'assaisonnement

Servir bien chaud



Comme sauce soja, je prends la marque Kikkoman verte à teneur réduite en sel d'où la rectification de l'assaisonnement

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) – wok de poulet (8pp- 5 spl) -mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp). Total: 9pp-6spl

Très bon mardi à toutes et tous

Lilou3158 (blog: cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés