

# WOK DE POULET AUX LEGUMES ET NOUILLES

Et si on voyageait un peu ? Essayez sans plus attendre cette recette asiatique classique, qui a su prendre une place dans la cuisine européenne !



J'utilise  
le wok 28 cm



## INGREDIENTS pour 4 personnes :

400 g d'escalopes de poulet  
200 g de nouilles chinoises  
1 demi poivron vert  
1 demi poivron rouge  
2 oignons  
1 carotte  
3 gousses d'ail  
5 cuillères à soupe de sauce soja salée  
1 cuillère à café de miel  
3 cuillères à café d'huile de tournesol  
**Sel & poivre**



**Préparation : 40 minutes**  
**Cuisson : 15 minutes**

- 1 Couper le poulet en fines lamelles, puis les déposer dans un bol en arrosant avec la sauce soja salée. Laisser mariner 20 min.
- 2 Nettoyer et couper tous les légumes en julienne.
- 3 Dans un wok chaud, verser 3 cuillères à café d'huile de tournesol (ou d'olive) puis faites revenir l'oignon et l'ail émincés.
- 4 Ajouter les légumes, mélanger, saler et poivrer et laisser cuire quelques minutes sur feu doux.
- 5 Ajouter ensuite les morceaux de poulet avec la marinade et laisser cuire quelques minutes.
- 6 Faire cuire les nouilles environ 8 minutes dans de l'eau bouillante puis les égoutter et les incorporer dans le wok.
- 7 Ajouter le miel, bien mélanger puis servir.