

Plaisirs Gourmands d'Isa

Nouilles Sautées au Poulet, à l'Ail et au Sésame

Pour 2 personnes :

2 blancs de poulet
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
4 gousses d'ail
½ cuillère à café de purée de piment
2 cuillères à soupe de sauce soja
125 g de nouilles chinoises
3 échalotes
1 cuillère à soupe de graines de sésame.



Pelez et coupez l'ail en fines lamelles. Pelez les échalotes et émincez-les dans le sens de la longueur. Coupez les blancs de poulet en morceaux assez fins. Faites dorer les graines de sésame dans une poêle anti-adhésive à sec.

Faites chauffer l'huile de sésame dans le wok.

Faites revenir l'ail.

Ajouter le poulet et faites revenir 3 min.

Ajoutez la sauce soja et la purée de piment. Remuer.

Ajoutez les échalotes et laissez cuire 2 min.

Pendant ce temps faites cuire les nouilles 3 min à l'eau bouillante, égouttez-les et ajoutez-les au poulet.

Servez très chaud.