



NOUILLES ET CUISSE DE POULET À L'ORIENTALE

Préparées avec des légumes sautés et du piment rouge



Piment rouge ✨



Gousse d'ail



Émincés de poulet aux
épices orientales ✨



Mélange de
légumes hollandais ✨



Sauce soja



Nouilles

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Sans lactose

 À consommer dans
les 3 jours

Prête en vingt minutes, avec uniquement quatre étapes, c'est une recette très facile à préparer ! Aujourd'hui vous servez un plat aux saveurs orientales du poulet assaisonné aux cinq épices, on y retrouve des saveurs sucrées, salées, acides, amères et piquantes.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle et wok avec couvercle.
Recette de nouilles et cuisse de poulet à l'orientale : c'est parti !



1 COUPER

- Pour les nouilles, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épipérez et émincez le **piment rouge**.
- Émincez ou écrasez l'**ail**.



3 CUIRE LES NOUILLES

- Pendant ce temps, brisez les **nouilles** au-dessus de la casserole et, à couvert, faites-les cuire 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Ensuite, égouttez.
- Ajoutez les **nouilles** au wok et faites-les sauter 1 minute à feu vif.

CONSEIL : Si vous aimez le piquant, ajoutez une sauce piquante (comme de la harissa) par personne au wok en même temps que le mélange de légumes.



2 CUIRE AU WOK

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok et faites cuire l'**émincé de poulet** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez le **piment rouge**, l'**ail** et le **mélange de légumes**.
- Ajoutez la **sauce soja** et la sauce soja sucrée, puis poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes à couvert. Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Servez le plat sur les assiettes et ajoutez de la sauce soja sucrée à votre guise.

CONSEIL : Vous recevez plus de nouilles qu'il n'en faut pour la recette. Si vous souhaitez tout utiliser, rappelez-vous que le plat aura moins de goût, puisque vous adaptez les proportions.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de poulet aux épices orientales (g) *	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes hollandais (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Nouilles (g) 1)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3130 / 748	709 / 169
Lipides (g)	22	5
Dont saturés (g)	4,3	1,0
Glucides (g)	96	22
Dont sucres (g)	11,6	2,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	38	9
Sel (g)	4,1	0,9

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).