



HACHÉ DE POULET VIETNAMIEN DANS UNE LITTLE GEM

Avec des nouilles, de la carotte et de la coriandre



LITTLE GEM

La Little Gem est plus petite et plus sucrée que la laitue romaine. Sa forme permet de farcir facilement ses feuilles : vous obtiendrez des petits bateaux qui vous feront chavirer !



Oignon rouge



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge *



Citronnelle moulue



Sauce poisson



Coriandre fraîche *



Menthe fraîche *



Haché de poulet épicé *



Nouilles



Carotte prédécoupée *



Little gem *

Total : 35-40 min.

Calorie-focus

Facile

Sans lactose

Consommer dans les 3 jours

Envolez-vous pour le Vietnam où la cuisine obéit à des règles très subtiles. Les Vietnamiens considèrent que dans un seul et même plat 5 goûts et 5 textures doivent être systématiquement présents : un véritable challenge. Les nouilles, la viande hachée et les herbes fraîches sont présentés dans des feuilles de Little Gem, tels de petits amuse-bouche. Vous pouvez ainsi les manger avec vos mains !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe, 2 petits bols, poêle et couvercle et casserole.

Recette de **Haché de poulet vietnamien dans une little gem** : c'est parti !



1 COUPER ET RÂPER

Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épluchez le **gingembre** et râpez-le à l'aide de la râpe fine. Équeutez le **piment rouge**. Faites-le rouler entre vos mains pour que les pépins tombent. Ciselez-le en rondelles.



2 PRÉPARER LES SAUCES

Dans un petit bol, mélangez bien l'**ail**, le **gingembre**, le **piment rouge**, la **citronnelle**, la **sauce poisson** et le vinaigre de vin blanc. Pour la sauce sucrée au **chili**, mélangez le sambal, le sucre et l'huile de tournesol dans l'autre bol. Détachez les feuilles de **menthe** et ciselez-les avec la **coriandre**.



3 CUIRE LE HACHÉ DE POULET

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites revenir l'**oignon** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **poulet** et trois quarts de la **sauce** légère, puis faites cuire 5 à 6 minutes en émiettant. Salez et poivrez.



4 CUIRE LES NOUILLES

Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** et la **carotte** 2 à 3 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez et rincez à l'eau froide.



5 DÉTACHER LES FEUILLES

Pendant ce temps, ajoutez ½ cs d'eau par personne à la sauce légère et détachez les feuilles du cœur de **little gem**.



6 SERVIR

Servez les **nouilles** et les **carottes** sur les assiettes. Disposez le **poulet** par-dessus et garnissez avec la **menthe** et la **coriandre**. Présentez les sauces séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.

★**CONSEIL** : Pour varier, remplacez le poulet par du tofu ou du tempeh pour obtenir un repas végétarien.

★**CONSEIL** : Vous pouvez aussi émincer la salade en lanières et la mélanger au poulet au dernier moment. Servez alors les nouilles, puis disposez le poulet par-dessus et parsemez des herbes fraîches.

📌**CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez 50 g de nouilles par personne. Le plat compte alors 573 kcal : 25 g de lipides, 53 g de glucides, 7 g de fibres, 30 g de protéines et 3,0 g de sel.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citronnelle moulue (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce poisson (ml) 4)	10	15	20	30	35	40
Coriandre fraîche (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	2	4	6	8	10	12
Haché de poulet épicé (g) *	110	220	330	440	550	660
Nouilles (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Carottes râpées (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Little gem (cœur) *	1	2	3	4	5	6

*À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Sambal* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2720 / 650	445 / 106
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	4,9	0,8
Glucides (g)	68	11
Dont sucres (g)	11,4	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	3,2	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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