

Poulet caramélisé, nouilles sautées

- Tailler les escalopes de poulet en lanières.
- Mélanger le vinaigre balsamique, le sucre, la sauce soja dans un saladier et y faire mariner les lanières de poulet 15 minutes.
- Peler et laver la carotte. Laver le poireau. Tailler ces légumes en julienne.
- Dans une poêle, faire fondre 20 g de beurre, y déposer la carotte, verser 2 cuillerées à soupe d'eau, cuire 5 à 6 minutes à feu vif. Assaisonner. Répéter cette même opération avec le poireau, en le cuisant 3 minutes.
- Réhydrater les champignons noirs en les plongeant 10 minutes dans de l'eau tiède.
- Cuire les nouilles chinoises dans une eau bouillante salée au gros sel 2 minutes, les égoutter. Les rafraîchir sous l'eau froide.
- Faire chauffer le restant de beurre et l'huile d'olive dans une poêle, y saisir et faire caraméliser les lanières de poulet, ajouter une cuillerée à soupe de vinaigre de riz.
- Réchauffer les nouilles et les légumes ensemble en les passant légèrement à la poêle avec un trait d'huile d'arachide. Vérifier l'assaisonnement.
- Dresser dans une assiette creuse les nouilles et les légumes, répartir dessus les lanières de poulets.



Photo : **C. Herlédan**

Nombre de personnes : 4 personnes

Type de plats : plats

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min

Niveau de difficulté : Moyen

Budget : Moyen

INGREDIENTS

2 escalopes de poulet

2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique

3 cuil. à café de sucre

2 cuil. à soupe de sauce soja

1 blanc de poireau

1 petite carotte

50 g de beurre demi-sel

4 cuil. à soupe d'eau

20 g de champignons noirs déshydratés

200 g de nouilles chinoises

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 cuil. à soupe de vinaigre de riz

1 cuil. à soupe d'huile d'arachide

gros sel

sel

poivre



*Mes cours de cuisine
à l'école hôtelière*

Compléments d'informations

CÔTÉ CAVE :

Thé earl grey

MOTS DE LA CUISINE

Mariner

tremper un aliment (viandes, poissons, légumes, fruits ...) dans une marinade pour l'attendrir et le parfumer.

Tailler en fine julienne

Couper en tranches régulières de 1 à 2 mm d'épaisseur puis superposer et tailler en filaments de quelques centimètres = tailler en fins bâtonnets (ex : julienne de poireau, julienne de zestes d'orange ...).

BIEN ÊTRE

Calories par personne : 337

Les vinaigres et la sauce soja ne contiennent pas de calories.