

Nouilles asiatiques avec poulet au gingembre, légumes et cacahuètes



La cuisine asiatique est connue pour ses plats simples, aromatiques et sains. Tout comme la recette des nouilles asiatiques d'aujourd'hui avec des légumes croquants et du poulet épicé au gingembre.

Ce plat de nouilles est une vraie bombe immunitaire. Celui qui a déjà essayé de guérir un refroidissement aigu avec un thé au gingembre, connaît ses effets guérissant. Les poivrons et le bok choy contiennent beaucoup de vitamine C. Les oignons et l'ail sont connus pour leurs effets antibactériens et anti-inflammatoires. Avec tous ces ingrédients sains et avec un peu de chance, nous devrions donc passer la fin de l'hiver en pleine forme.

Par chance, les ingrédients de cette poêlée asiatique sont non seulement sains, mais aussi délicieux. L'huile de sésame, la sauce soja et les cacahuètes confèrent au plat une note épicée et exotique.

- 300 g de nouilles asiatiques au choix; nous préférons les nouilles au blé Mie pour ce plat
- 1 tubercule de gingembre, finement râpé
- 4 blancs de poulet, émincés
- 2 gros poivrons rouges
- 4 bok choys (tiges et feuilles séparées), hachés grossièrement
- 2 gros oignons, hachés grossièrement
- 1 petit oignon finement haché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 80 g de cacahuètes hachées (quelques cacahuètes hachées pour décorer en option)
- 8 à 10 cs de sauce soja
- Un peu d'huile de sésame
- Sel, poivre
- Ceux qui aiment les plats épicés peuvent le garnir avec du piment.

1. Versez l'émincé de poulet avec le gingembre râpé et 3 cs de sauce soja dans un sac en plastique; laissez-le reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
2. Réchauffez l'huile de sésame dans une poêle et faites-y revenir le petit oignon et les deux gousses d'ail.
3. Ajoutez les gros oignons, les poivrons et les tiges hachées du bok choy, faites-les revenir jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits.
4. Versez les légumes sur une assiette, puis grillez les morceaux de poulet mariné dans la même poêle.
5. Lorsque le poulet est presque à point, rajoutez les légumes ainsi que les feuilles de bok choy et les cacahuètes, puis

remuez.

6. Suivant les goûts, épicez avec 5 à 6 cs de sauce soja, mélangez bien et réduisez le feu.
7. Cuisez les nouilles asiatiques pendant 3 à 4 minutes, puis rincez-les à l'eau froide (ou préparez selon les instructions). Versez-les dans une grande jatte.
8. Ajoutez le mélange de poulet et légumes aux nouilles, mélangez bien le tout, puis assaisonnez de nouveau avec la sauce soja, le sel et le poivre. Si vous le souhaitez, garnissez avec les cacahuètes hachées.

Temps de préparation: environ 1 heure

Boschendal 1685 Chardonnay

Robe dorée. Nez frais et fruité aux arômes de citron vert, de pêche et d'ananas, avec des notes de vanille et de muscade.



[Voir dans le weinshop](#)