

Poulet végétal à la sauce hoisin avec nouilles de riz



Facile et rapide à préparer, ce plat de nouilles de riz au poulet végétal est délicieux et comble également les non véganes.

Les nouilles de riz sont faciles à préparer, car il faut juste tremper dans l'eau chaude la plupart des sortes. Comme leur nom l'indique, elles sont fabriquées à base de farine de riz et conviennent donc également à une alimentation sans gluten. Les légumes utilisés dans la recette peuvent être remplacés par d'autres en fonction de la saison, mais il faut alors adapter les temps de cuisson. Vous n'avez encore jamais entendu parler de la sauce hoisin? On la trouve dans les épiceries asiatiques ou au rayon asiatique des grands supermarchés.

Pour les végétariens et les végétaliens, les champignons shiitake du plat sont particulièrement intéressants, car ils sont une bonne source de protéines. Si les champignons shiitake ont des fissures ou des taches au moment de l'achat, ce n'est pas un défaut de qualité. Mais les champignons ne doivent en aucun cas être pâteux.

Sauce

- 150 g de sauce hoisin
- 35 ml de jus de citron vert (environ 1 gros citron vert)
- 1 cs d'huile de sésame
- 2½ cs de sauce soja
- 2 gousses d'ail, pressées

Poulet végétal et légumes

- 4 cs d'huile neutre
- 350 g de morceaux de poulet végétal
- 1½ cc de sel
- 250 g de nouilles de riz
- 150 g d'oignons blancs, coupés en fines rondelles; garder quelques rondelles vertes pour décorer
- 200 g de champignons shiitake
- 120 g de germes de haricots mungo
- ½-1 cc de flocons de piment
- En option, un peu d'oignons frits pour la décoration

Sauce

1. Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients et réservez.

Poulet végétal et légumes

1. Chauffez 2 cs d'huile dans une grande poêle et dorez les morceaux de poulet pendant environ 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Assaisonnez avec ½ cc de sel.
2. Entre-temps, préparez les nouilles de riz selon les instructions figurant sur l'emballage, rincez-les à l'eau froide et égouttez-les bien.
3. Retirez le poulet de la casserole et ajoutez 2 cs d'huile dans la poêle. Faites-y revenir les morceaux d'oignon et de champignons, assaisonnez avec 1 cc de sel. Peu avant que les légumes soient cuits, ajoutez les germes de haricots mungo et cuisez le tout.
4. Incorporez les nouilles et ajoutez la sauce. Assaisonnez avec les flocons de piment. Cuisez brièvement le tout pour le réchauffer.
5. Répartissez sur les assiettes et garnissez à volonté avec les rondelles vertes d'oignon blanc et les oignons frits.

Temps de préparation: environ 45 minutes



Fetzer Chardonnay

Robe dorée pâle. Nez fruité intense de pomme, de poire, d'agrumes et de fruits exotiques, avec des notes toastées. Bouche pleine à l'acidité séveuse. Finale élégante.

[Voir dans le weinshop](#)