

Nouilles sautées au poulet et au sésame

- **Difficulté** : Facile

Ingrédients pour 2 personnes :

- 250 g Blancs de poulet en lamelles
- 2 Carottes taillées en tagliatelles
 - 1 cuil à café d'ail
 - 1 cuil à soupe Huile d'olive
 - 2 cuil à café Huile de sésame
 - 1 cuil à soupe Sauce Teriyaki
- 2 portions de Nouilles chinoises

Préparation :

Epluchez et coupez les carottes en tagliatelles en vous aidant d'un économètre

Coupez les blancs de poulet en lamelles

Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok et faites-y dorer le poulet.

Ajoutez l'ail et les carottes, faites sauter 3 min puis couvrez et laissez cuire 5 min à 8 min à feu doux (goûtez pour voir si les carottes sont cuites, sinon prolongez un peu la cuisson, chez nous on les aime encore un peu croquante).

Arrosez de sauce soja et d'huile de sésame.

Si vous utilisez des nouilles industrielles, cuire les nouilles comme indiqué sur le paquet, pour les nouilles fraîches, les plonger dans l'eau bouillante et dès qu'elles remontent à la surface c'est qu'elles sont cuites, perso, je les laisse un peu plus longtemps.

Recettes de Caline

Égouttez-les et versez-les dans le wok, bien mélangez le tout.

Dégustez aussitôt vos nouilles sautées au poulet.

Bon appétit à toutes & tous !!