

Cuisine Asiatique

Photo by Richard Iwaki on Unsplash

- Plat
 - Poulet laqué
 - Soupe de nouille aux légumes (petit pois carottes)
 - Soupe de nouille aux crevettes

Plat

Plat

Poulet laqué

Ingrédient

Pour 4 personnes (petit mangeur) :

- 2 blanc de poulet (~250g)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja (salé.... J'adore la salé)
- 1 cuillère à soupe de miel liquide

Recette

1. Coupez les blancs de poulet en cubes. Dans un saladier, mélangez la sauce soja et le miel, puis ajoutez-y les cubes de poulet. Salez, poivrez puis remuez. Couvrez et laisser mariner 1h minimum au frais.
2. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et versez le contenu de votre saladier dans la poêle. Laissez caraméliser le poulet 5 minutes sur chaque face.
3. Servez aussitôt

Astuce :

- Vous pouvez soupoudrer votre plat avec des graines de sésame.
- Prenez des blancs de poulet plutôt épais si vous voulez faire des brochettes

Dégustez !

Plat

Soupe de nouille aux légumes (petit pois carottes)

Ingrédient (pour 4 personnes)

- 85g de champignons de Paris
- 100g de blanc de poulet
- 1,5L de bouillon de légume ou 1,5L d'eau avec 2 bouillons Kub Or
- 1 et demi cuillère à café de gingembre
- 4 cuillères à soupes de sauce soja salé
- 1/2 cuillère à café de mélange d'épice (cannelle, poivre, clou de girofle, étoile annissé à pat égal)
- 100g de nouille chinoise aux oeufs
- 1 conserve petit pois carotte (400g)
- Sel poivre
- Sauce piquante (sauce thai par exemple)

Préparation

1. Lavez les champignons puis émincez les
2. Coupez le blanc de poulet en lamelle
3. Dans une grande casserolle, faites frémir le bouillon de légume, puis ajouter le gingembre, la sauce soja et les 5 épices.
4. Plonger les nouilles dans le bouillon 4 minutes en remuant régulièrement
5. Égoutez les légumes puis mettez les dans la caserolls avec les champignons laissez frémir 5 minutes de plus
6. Ajouter le poulet et faites cuire encore 5 minutes
7. Servez dans nu bol, mettez y la sauce pimenté et remuez.

Bon appétit

Plat

Soupe de nouille aux crevettes

Ingrédient (4 personnes)

- 2 cuillères à café de citronnelle
- 1 demi citron vert
- 1 piment vert long
- 2 gousses d'ail
- 90cl de bouillon de poulet
- 100g de nouille chinoise aux oeufs
- 2 cuillères à soupe de sauce thai
- 12 crevettes décortiqué
- 1 pincé de sucre en poudre

Préparation

1. Épépinner le piment
2. Hachez finement le piment avec l'ail
3. Pressez le demi citron
4. Dans une grande casserole, réunissez le bouillon de poulet, le gingembre, le piment et l'ail.
5. Portez le tout à ébullition puis ajoutez les nouilles et laissez mijoter le tout pendant 4 minutes.
6. Ajouter la sauce thai, puis le sucre et les crevettes.
7. Laissez mijoter 5-6 minutes jusqu'à ce que les crevettes soient roses.
8. Arrêtez le feu et servez.

🍴 (Bon appétit)