Salades

Salade de nouilles chinoises au poulet, sauce sésame

40 min	25 min	15 min	0	577
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des graines de sésame

1. Faire chauffer une poêle anti-adhésive sans matière grasse.
2. Verser les graines de sésame et les faire dorer.
3. Réserver.

Étape 2

Préparation des nouilles chinoises

1. Mettre à bouillir l'eau et le sel dans une casserole.
2. Au premier bouillon, verser les nouilles d'un seul coup et ôter du feu.
3. Couvrir et laisser reposer 4 minutes.
4. Détacher les nouilles entre elles à l'aide d'une fourchette, égoutter et laisser refroidir.

Étape 3

Préparation de la garniture

1. Verser les champignons noirs dans un bol et les

Ingrédients
pour 4 personnes

Nouilles chinoises

- 250 g **Nouille(s) chinoise(s)**
- 2 litre(s) **Eau**
- 1 **Sel**

Garniture

- 250 g **Blanc(s) de poulet**
- 25 g **Champignon(s) noir(s)**
- 200 g **Pousse(s) de bambou**
- 20 g **Graines de sésame**
- 2 c. à soupe **Huile de sésame**

Sauce

- 4 c. à soupe **Sauce soja**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Echalote(s)**
- 2 c. à soupe **Vinaigre de vin**

recouvrir d'eau chaude.

2. Laisser gonfler.
3. Pendant ce temps, couper le poulet en morceaux fins.
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile de sésame.
5. Ajouter le poulet et faire dorer jusqu'à cuisson complète.
6. Ôter du feu et laisser refroidir.
7. Ajouter les pousses de bambou à la viande et mélanger.
8. Egoutter et rincer les champignons noirs.

Étape 4

Préparation de la sauce

1. Hacher finement l'ail et l'échalote.
2. Mélanger la sauce soja, le vinaigre de vin, le sucre, le poivre et l'huile.
3. Ajouter l'ail et l'échalote. Mélanger.

Étape 5

Dressage

1. Dans un saladier, verser les nouilles, le poulet et les champignons noirs.
2. Couvrir de sauce et parsemer de graines de sésame.

1 c. à soupe **Sucre semoule**
4 c. à soupe **Huile de sésame**
1 **Poivre**