



WINE BOX

### Ramón Roqueta blanco

En raison de la sauce piquante, nous vous conseillons ce superbe vin aux arômes de fruits tropicaux tels que la mangue.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 45  
2016



Prenez votre plat en photo et partagez-la sur ! Une surprise attend les plus belles photos !

## Nouilles orientales au poulet, sauce piquante soja-piment rouge

Avec la fraîcheur du concombre

Ce plat oriental est préparé avec des cuisses de poulet cuites à l'étuvée et préparées comme des carbonades. Assaisonnez les nouilles avec de la sauce de poisson, de la sauce soja et des ingrédients frais tels que du piment rouge et du gingembre. Garnissez enfin le plat de graines de sésame grillées.

conserver au réfrigérateur



40-45 min



facile



manger au début



piquant



sans lactose



Cuisse de poulet



Oignons de printemps



Concombre



Piment rouge



Gingembre frais



Gousse d'ail



Graines de sésame



Sauce de poisson



Sauce soja



Poivron rouge



Nouilles

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Cuisse de poulet	1	2	3	4	5	6
Graines de sésame (g) <b>11) 19) 22)</b>	5	10	15	20	25	30
Sauce de poisson (ml) <b>4) 9) 12) 19)</b>	10	20	30	40	50	60
Sauce soja (ml) <b>1) 6)</b>	15	30	45	60	75	90
Poivron rouge	½	1	1½	2	2½	3
Oignons de printemps	2	4	6	8	10	12
Concombre	¼	½	¾	1	1¼	1½
Nouilles (g) <b>1)</b>	70	140	200	270	340	400
Huile de tournesol (cs)*	1	1	2	2	3	3
Vinaigre de vin blanc (cc)*	2	4	6	8	10	12
Miel (cc)*	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1)** Gluten **4)** Poisson  
**6)** Soja **9)** Céleri  
**11)** Sésame **12)** Sulfites  
Peut contenir des traces de  
**19)** cacahuètes et  
**22)** noix.

## Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, éplucheur ou râpe à fromage

**Valeurs nutritionnelles** 673 kcal | 42 g protéines | 71 g glucides | 23 g lipides dont 5 g saturés | 6 g fibres



**1** Ôtez les graines du piment rouge et émincez-le finement. Épluchez le gingembre et hachez-le finement. Émincez ou écrasez l'ail. À deux endroits, entaillez les cuisses de poulet jusqu'à l'os.



**2** Faites chauffer un wok ou une sauteuse avec couvercle à feu vif et faites-y griller les graines de sésame sans matière grasse. Ensuite, réservez-les.



**3** Dans le même wok, faites chauffer l'huile de tournesol et faites-y cuire l'ail et les cuisses de poulet sur feu moyen-vif 2 minutes. Retournez le poulet régulièrement. Ajoutez ensuite la sauce de poisson, la sauce soja, le piment rouge, le gingembre et 2 cs d'eau par personne, puis laissez mijoter à couvert 20 à 25 minutes à feu moyen-doux.



**4** Pour les nouilles, portez 400 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle. Découpez ensuite le poivron en lamelles et les oignons de printemps en rondelles. À l'aide d'une râpe à fromage ou d'un éplucheur, faites des tranches de concombre longues et fines.

**5** Ensuite, retirez les cuisses de poulet du wok, ajoutez le poivron, le concombre, le vinaigre balsamique blanc et la majeure partie des oignons de printemps, puis laissez mijoter 3 à 4 minutes. Faites cuire les nouilles à couvert 4 minutes dans la casserole avec couvercle, puis égouttez-les.

**6** Entre-temps, séparez la viande de l'os à l'aide de deux fourchettes, puis ajoutez le poulet et les nouilles aux légumes.

**7** Servez le plat sur les assiettes et garnissez de graines de sésame et du reste d'oignons de printemps.

**Conseil !** Servez le piment rouge séparément. Ainsi, chacun pourra épicier son plat selon ses préférences !