



WINE BOX

Masan rouge

Les vins rouges charnus se marient toujours bien avec les plats d'inspiration orientale. Le grenache, notamment, est particulièrement fruité et désaltérant.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 51
2016

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

Poulet aux nouilles, chou pointu et graines de sésame

Avec du piment rouge, de jeunes oignons et de la sauce soja

Le poulet est épicé avec du poivron, du gingembre et des graines d'anis. La graisse des cuisses de poulet rend la viande encore plus tendre, évitez donc de la retirer. Le chou pointu, quant à lui, apporte des notes délicieuses à l'ensemble.



30-35 min



facile



à manger
dans les 5
jours



piquant



sans
lactose

conserver au réfrigérateur



Chou pointu



Jeunes oignons



Dés de filet de cuisse
de poulet épicés



Graines de sésame



Gousse d'ail



Piment



Sauce soja



Nouilles

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Graines de sésame (g) 11 19 22	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	¼	½	½	¾	1	1¼
Chou pointu (g) 23	150	300	450	600	750	900
Jeunes oignons (pc)	2	4	6	8	10	12
Dés de filet de cuisse de poulet épicés (g)	110	220	330	440	550	660
Sauce soja (ml) 1 6 19	15	30	40	60	70	80
Nouilles (g) 1 20	75	150	225	300	375	450
Huile de tournesol (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Sel et poivre*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **6)** Soja
11) Sésame
Peut contenir des traces de **19)** cacahuètes, **20)** soja, **22)** noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 705 kcal | 36 g protéines | 55 g glucides | 36 g lipides dont 22 g saturés | 5 g fibres



1 Pour les nouilles, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans une casserole avec couvercle.

2 Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y griller les graines de sésame à sec. Ensuite, réservez-les.

3 Émincez ou écrasez l'ail. Ôtez les graines du piment rouge et émincez-le finement. Découpez les jeunes oignons en rondelles.

4 Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'ail, le piment rouge et la majeure partie des jeunes oignons à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez les dés de poulet et remuez 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.

5 Ajoutez le chou pointu, la sauce soja et 2 cs d'eau par personne au wok, puis poursuivez la cuisson 8 minutes à couvert.

6 Entre-temps, faites cuire les nouilles dans la casserole avec couvercle pendant 3 à 4 minutes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.

7 Ajoutez-les ensuite au wok et réchauffez-les 1 minute.

8 Servez le plat sur les assiettes. Hachez le reste de jeunes oignons très finement et garnissez-en le plat ainsi que des graines de sésame.

