

NOUILLES SOBA AUX LÉGUMES ET POULET MARINÉ

 Nombre de personnes : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 escalopes de poulet
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 paquet de nouilles soba
- 1 oignon
- 1 poireau
- 2 carottes
- 3 à 4 feuilles de chou kale
- 100g de champignons shiitake
- 1 gousse d'ail
- 1 petit morceau de gingembre
- graines de sésame
- ½ bouquet de coriandre fraîche
- huile d'olive

PRÉPARATION

1. Plonger les nouilles soba dans l'eau bouillante salée puis les faire cuire selon les indications du sachet. Les égoutter puis les rincer à l'eau froide. Réserver.
2. Tailler le poulet en lanières. Mélanger le vinaigre de riz, le miel, l'huile de sésame et la sauce soja dans un saladier. Y ajouter le poulet et laisser mariner au moins ½ h
3. Ciseler finement l'oignon, tailler la carotte en julienne et émincer le poireau et le chou kale. Tailler les shiitakés en fins quartiers..
4. Dans un wok, faire chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Y faire revenir l'oignon sans coloration jusqu'à ce qu'il soit tendre puis ajouter l'ail haché et le gingembre râpé. Mettre alors le poireau puis les carottes, les shiitakés et enfin le chou kale. Laisser cuire chaque légume quelques minutes avant de rajouter le suivant.
5. Parallèlement, faire revenir, dans une poêle avec un peu d'huile, le poulet par petites quantités jusqu'à ce qu'il soit cuit et bien doré.
6. Réchauffer les nouilles avec les légumes. Ajouter le nuoc mam puis vérifier l'assaisonnement.
7. Dans une assiette, dresser les nouilles puis répartir dessus les morceaux de poulet.