

Sauté de mines au poulet (nouilles chinoises)

Recette proposée par Véro, Raisonnable, Pour 4 personnes

Préparation: 30 minutes Cuisson: 40 minutes



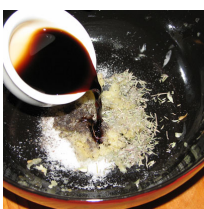
Les ingrédients:

- 2 gros blancs de poulet
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- Des nouilles chinoises
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 grosse carotte
- 1 grosse courgette
- 1 gros poivron vert
- 2 cuillère à soupe d'huile
- thym-sel-poivre
- graine de sésame

Comment faire:



1) Préparer tous les ingrédients, émincer les oignons, peler la carotte et la courgette et vider le poivron. Ecraser les grains d'ails. -



2) Dans une assiette mélanger l'ail, le thym le sel et le poivre, l'huile et la sauce soja. -



3) Emincer le poulet et le rajouter à la préparation à l'ail. -



4) Couper finement tous les légumes. -



5) Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, Rajouter les lamelles de poulet assaisonnées, les faire bien dorer. -



6) Rajouter les oignons, les faire suer. -



7) Puis rajouter les carottes. -



8) Puis rajouter les morceaux de courgettes ainsi que le poivron. Laisser mijoter le tout à feux doux jusqu'à ce que les légumes soit cuit. -



9) Faire bouillir de l'eau. Mettre les nouilles dans une casserole et vider l'eau bouillante sur les nouilles et couvrir la casserole. Les nouilles seront cuites en 4 mn. Une fois que les nouilles sont cuites, les égoutter et les faire sauter dans une poêle avec un peu d'huile. -



10) Disposer ensuite dans une assiette les nouilles sautées et par dessus la préparation au poulet. Parsemer ensuite le tout de graine de sésame. Servir aussitôt. Bon appétit à vous.... -

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Simplement Cuisine



Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !

2026 - [www.simplement-cuisine.fr](http://www simplement-cuisine.fr)