



Chow mein au poulet

<https://www.soscuisine.com/recette/chow-mein-poulet>

Quantité : 2 portions

Préparation : 15 min | Cuisson : 20 min

Sauté de poulet et légumes avec nouilles.

Le "chow mein" est un plat cantonnais, dans lequel des nouilles sautées (croustillantes ou non) sont accompagnées de légumes et morceaux de viande (ou crevettes) poêlés, le tout agrémenté d'une sauce nappante à base de sauce soja. Les légumes et le type de viande utilisés sont assez variés d'une recette à l'autre; on peut donc adapter aux goûts et ... à tout ce qui traîne dans le frigo.

🍴 570 calories/portion



Ingrédients

2	oignons verts, hachés finement	
2 gousses	ail, haché finement	
1/2 tasse	pois mange-tout, coupés en deux sur la largeur	45 g
1/2	poivrons jaunes ou rouges, coupés en lamelles	100 g
120 g	nouilles chinoises (chow mein)	
3	hauts de cuisse de poulet, désossés, sans peau, coupés en lanières	200 g
2 c.à soupe	huile de canola	30 mL
1/2 c.à thé	huile de sésame grillé	2.5 mL
1 pincée	sel [facultatif]	0.2 g
	poivre au goût [facultatif]	
1 1/2 tasse	fèves germées de soya	100 g
1 c.à soupe	sauce Hoisin	16 g
1 c.à soupe	sauce soya	15 mL
1/2 c.à soupe	sucre	6 g
1 c.à soupe	vinaigre de riz	15 mL
1/2 c.à soupe	fécule de maïs	4 g

Avant de commencer

Un wok ou une sauteuse est nécessaire pour bien préparer cette recette.

Placer l'assiette de service au four à la température minimum pour y déposer le poulet et le garder au chaud pendant la cuisson des légumes.

Méthode

1. Préparer les légumes: Hacher finement les oignons verts et l'ail; couper les pois mange-tout en deux sur la largeur; couper le poivron en lamelles.
2. Cuire les nouilles dans une grande marmite d'eau bouillante salée jusqu'à ce que *al dente*, environ 3 min. Rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson et égoutter. Réserver.
3. Trancher le poulet en lanières. Chauffer la moitié de l'huile de canola et l'huile de sésame grillé dans une sauteuse ou un wok. Y faire sauter le poulet à feu élevé 4-5 min jusqu'à ce que doré de tous les côtés. Saler et poivrer. Retirer le poulet du wok et le réserver sur une assiette au chaud dans le four.
4. Ajouter le restant d'huile dans le wok et y faire revenir 1 min les oignons verts et l'ail. Ajouter les pois mange-tout et le poivron et sauter le tout 4 min en remuant souvent. Couvrir et cuire 2 min. Ajouter les fèves germées.
5. Entre-temps, dans un petit bol, bien mélanger le reste des ingrédients. Ajouter aux légumes, en remuant jusqu'à épaississement. Ajouter le poulet et les nouilles. Bien mélanger et chauffer à fond pendant 2-3 min. Servir aussitôt.

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (280g)

- **Calories** : 570
- **Lipides** : 23 g (**Saturés** : 2.1 g ; Trans 0.5 g ; Cholestérol 50 mg)
- **Glucides** : 65 g (Fibres 3 g ; Sucres 9 g ; Glucides nets 62 g)

- **Sodium** : 660 mg
 - **Protéines** : 30 g
 - **Vitamine A** : 15 % ; **Vitamine C** : 111 % ; **Calcium** : 8 % ; **Fer** : 16 %
-

Allégations

Cette recette est :

- **Excellente source de** : Folacine, Magnésium, Manganèse, Vitamine C, Vitamine E, Vitamine K
 - **Bonne source de** : Cuivre, Fer, Phosphore, Potassium, Vitamine B1, Vitamine B6
 - **Source de** : Acide pantothénique, Calcium, Fibres, Niacine, Oméga-3, Oméga-6, Vitamine A, Vitamine B2, Zinc
-

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents** : 3 Échanges
- **Légumes** : 1 ½ Échanges
- **Viandes et substituts** : 2 Échanges
- **Matières grasses** : 2 Échanges
- **Autres aliments** : 0 Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.