

## Poulet thaï et son wok de légumes verts aux nouilles sautées

Préparation : 30 min / Cuisson : 20 minutes

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Très Facile

Pour 4 personnes

### Ingrédients :

- 4 blancs de poulet
- 2 oignons
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 40cl de lait de coco et 1 càs de sauce soja
- 1 à 2 càs de curry
- 1 càs de gingembre moulu
- environ 800g de légumes verts divers (haricots verts, brocolis, pois mange tout, asperges, courgettes), ou encore des tomates cerises
- environ 600g de nouilles chinoises cuites (soit environ 300g cru)



### Préparation :

1. Dans un wok ou une sauteuse, faire revenir les oignons émincés avec une demi-cuillère à soupe d'huile d'olive; puis ajouter les blancs de poulet découpés en lanières ainsi que le poivron rouge.
2. Pendant ce temps, faire revenir à part les légumes verts avec le reste de la cuillère d'huile d'olive, ainsi que les nouilles chinoises.
3. Hacher les gousses d'ail et les ajouter au mélange poulet-poivron avec le curry et le gingembre.
4. Au bout de 10 minutes environ, ajouter le lait de coco avec 1 cuillère à soupe de sauce soja et laisser frémir 5 minutes.
5. Servir avec les nouilles sautées et le wok de légumes verts.

### Astuce:

Vous pouvez ajouter d'autres légumes dans votre wok ou encore réaliser cette recette avec du poisson ou des crevettes.

Pour ajouter une note encore plus asiatique à votre plat; vous pouvez éventuellement rajouter quelques cacahuètes ou noix de cajou concassées juste avant de servir.