

Nouilles Lo Mein

Ingrédients (pour 6 portions):

Marinade du poulet:

3 poitrines de poulet
1½ c. à thé de sucre
1½ c. à thé de sauce soya claire
1/2 c. à thé d'huile de sésame

Ingrédients pour le sauté:

6 gousses d'ail - hachées
40g de gingembre - haché
2 carottes moyennes - coupées en juliennes
3-4 bok choy - séparer le tronc de la feuille et couper en morceau
1 gros oignon jaune (ou 2 petits) - coupé en tranches de 1 cm de large
4 branches d'oignons verts - coupées en rondelles
600g de nouilles aux oeufs fraîches (possible de prendre des linguinis ou des spaghettis)

Sauce:

150ml de bouillon de poulet
6 c. à table (90ml) de sauce d'huîtres
2 c. à table (30ml) de sauce soya claire
5 c. à thé (25ml) de sauce soya foncée
1½ c. à thé de fécule de maïs
1 c. à table de sucre
2 c. à thé d'huile de sésame

Étapes

Couper les poitrines de poulet en fines tranches dans le sens contraire des fibres de la viande. Mariner avec tous les ingrédients pour la marinade du poulet.

Cuire les nouilles selon les indications du paquet et une fois cuites, rincer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson et mettre de côté.

Préparer tous les légumes pour le sauté. Les carottes doivent être en juliennes de 2mm d'épaisseur. Pour les bok choy, il faut séparer le tronc de la feuille; le tronc doit être coupé en 2 ou 3 morceaux et la feuille en 2 morceaux ou on peut la laisser complète. Pour les oignons, faire des tranches de 1 cm de largeur.

Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients pour la sauce.

Dans un wok, ajouter un peu d'huile végétale et faire revenir l'ail et le gingembre à environ 225-250°F (105-120°C). Quand l'ail commence à dorer, on ajoute le poulet. Bien séparer les morceaux de poulet et les cuire entièrement. Une fois cuit, mettre dans un bol de côté.

Remettre un peu d'huile végétale dans le wok et faire sauter les carottes, les oignons et les troncs de bok choy environ 2-3 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient un peu transparents à 350°F (175°C). Ajouter ensuite les feuilles de bok choy et les oignons verts. Faire revenir les légumes jusqu'à ce que la texture soit à votre goût.

Fermer le feu du wok temporairement. Ajouter aux légumes toutes les nouilles cuites, la sauce et le poulet. Mélanger et rallumer le wok à 225-250°F (105-120°C) afin de réchauffer le tout et faire épaissir la sauce.

Lorsque la sauce s'est épaissie, servir. Pour la garniture, on peut parsemer de graines de sésame et d'oignons verts.