

Wok aux nouilles de sarrasin

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, ce repas est tip top quand vous ne savez pas quoi faire à manger et que vous ne souhaitez pas passer deux heures derrière les fourneaux.

Les nouilles de sarrasin sont riches en protéines, sans gluten et permettent une meilleure digestion.

L'utilisation de légumes en sachet pour wok permet un gain de temps et n'apporte pas plus de calories, les légumes ne sont pas préparés c'est donc parfait pour cuisiner.



Instructions

1. Découpez l'ail et le gingembre en petits morceaux et faites-les revenir dans l'huile d'olive. Découpez la poitrine de poulet en petits dés et ajoutez-les sur le feu.
2. Chauffez de l'eau salée pour y cuire les nouilles de sarrasin (5 minutes de cuisson).
3. Réservez la viande et faites revenir les légumes et les germes de soja dans le wok.
4. Ajoutez les nouilles, le poulet, la sauce soja, le poivre et le piment et cuisez encore quelques minutes en remuant bien.
5. Dressez votre assiette et ajoutez le persil par dessus.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Nouilles de sarrasin	120g sec
Poitrine de poulet	250g
Sachet légumes mix	1 sachet
Germes de soja	1 sachet
Sauce soja salée	2 cuillères à soupe
Gingembre	1 branche
Ail	1 gousse
Persil	Quelques feuilles
Huile d'olive	1 cuillère à soupe
Epices : piment d'Espelette et poivre	