

## Recette n° 7

### Poulet sauté au citron et soja, nouilles chinoises

#### **Pour 4 personnes :**

- 600 g de blanc de poulet
- 10 cl de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- 2 cuillères à soupe de gingembre râpé
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 250 g de nouilles chinoises
- 1 oignon finement émincé
- 2 poivrons rouges finement émincés
- 2 carottes finement émincées
- 1 branche de céleri (selon les goûts) finement émincée.

#### **Préparation :**

1. Prévoir si possible 1 nuit de marinade.
2. Découpez le poulet en tranches fines, régulières, et disposez-le dans un grand saladier.
3. Ajoutez le jus de citron, le sucre, 1 cuillère à soupe de gingembre, l'ail et 1 cuillère à soupe d'huile.
4. Remuez afin que le poulet soit bien recouvert par la marinade.
5. Couvrez le saladier et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 h (1 nuit si possible).
6. Verser le restant de l'huile dans un wok ou une grande poêle, faites revenir le poulet mariné avec un peu de son jus, par petites quantités jusqu'à ce qu'il soit doré et presque cuit. Retirez les morceaux du wok.
7. Commencez à faire cuire les nouilles chinoises selon les indications du paquet. Egouttez-les dans une grande passoire.
8. Pendant la cuisson des nouilles, faites revenir l'oignon, les poivrons et les carottes (et le céleri) à température moyenne jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
9. Ajoutez alors le poulet, les nouilles, 3 cuillères à café de sauce soja puis le reste de gingembre (on peut en rajouter plus selon les goûts). Faites revenir le tout à feu moyen puis servir.