

Noodle poulet sauce sésame orange



Pour deux personnes

- 2 blancs de poulet de qualité
- Des nouilles chinoises
- 1 échalote
- 2 oranges Bio non traitées
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de coriandre hachée
- 1 cuillère à café de sauce soja sucrée

Laver et brosser les oranges et râper le zeste de l'une d'entre elles. Le mettre dans un bol et ajouter le jus de l'orange, l'huile de sésame, la sauce soja, la coriandre, la gousse d'ail écrasée et un tour de moulin à poivre.

Dans une poêle, faire revenir l'échalote émincée finement dans un peu de beurre. Lorsqu'elle commence à être fondante, ajouter le poulet coupé en morceaux de la taille d'une bouchée et le faire dorer.

Pendant que le poulet dore, commencer à faire bouillir de l'eau salée pour la cuisson des nouilles. Ce plat est un plat minute, si on cuit trop la sauce, les saveurs ne ressortiront pas, il est donc très important de faire attention au timing.

Lorsque le poulet est doré, déglacer avec le jus de la seconde orange. Lancer la cuisson des pâtes (en principe les pâtes chinoises cuisent en quelques minutes à peine), puis baisser la température et couvrir pour maintenir au chaud.

Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter, les remettre dans la casserole, ajouter le poulet, puis la sauce aux zestes.

Mélanger, sur le feu, servir et déguster immédiatement.