



### Vert pour choisir locale

Ingrédients en **vert** = cultivés  
ou produits localement



**Ail**



**Miel**



**Carotte**



**Poivron**



**Brocoli**



**Poulet**

# Nouilles sautées végétariennes au poulet

Par Jenny & Rosie avec Chris Wong & Indira Persaud

Portions : 4-6

## Ingrédients

Pour les nouilles :

2 c. à thé (10 ml)

¾ lb (340 g)

Sel

Spaghetti de blé entier, soba, chow mein ou nouilles de riz brun

Pour la sauce :

⅓ tasse (85 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

1 c. à thé (5 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

1 c. à soupe (15 ml)

2

Sauce soja faible en sodium

**Miel** ou cassonade

Huile de sésame

Huile

**Vinaigre de cidre** de pomme ou vinaigre blanc

Sauce hoisin

Sauce chili douce

Gingembre râpé (facultatif)

Gousses d'**ail**, émincé

Pour les légumes et le poulet :

1 bouquet

1

2 grands

1 lb (454 g)

2 c. à soupe (30 ml)

**Brocoli**, coupé en fleurons (y compris les tiges pelées et hachées)

**Poivron** (n'importe quelle couleur), coupé en fines lanières

**Carottes**, rapées

**Poulet** haché ou **poulet** désossé, coupé en lanières

Huile

## Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et remettre dans la marmite pour garder au chaud.
2. Pendant ce temps, mélanger la sauce soja, la cassonade, l'huile de sésame, 1 C. à s. (15 ml) d'huile, le vinaigre, la sauce hoisin, la sauce chili douce, le gingembre (facultatif) et l'ail dans une petite casserole et porter à ébullition. Lorsque les nouilles sont prêtes, mélanger-les avec la sauce dans la marmite.
3. Dans une grande poêle à feu vif, faire sauter le brocoli en lots jusqu'à ce qu'il soit vert vif et croustillant-tendre, en ajoutant de l'huile si nécessaire. Ajouter le brocoli aux nouilles pendant la cuisson avec les carottes et les poivrons.
4. Cuire le poulet dans 1 C. à s. (15 ml) d'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Ajouter au mélange de nouilles et de légumes et mélanger bien.



## Créez votre assiette !

### Ajouter des légumes

Ajouter du chou, des pois, du tofu, des germes de soja, des haricots verts, des radis tranchés, des champignons ou du maïs pour mettre de la couleur, des fibres et de la saveur à ce repas.

### Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

## Remarque des auteurs

*"C'est agréable de faire un tour du monde et d'inclure des fruits importés quand il y a moins de variétés de fruits locaux en hiver."*

- Jenny & Rosie

★ Sauces : Prune, hoisin, sriracha, piment doux

★ Concombre

★ Épinard

★ Pousses de pois

★ Tout type de germes

★ Radis

★ Oignon vert

★ Poivrons

★ Maïs

★ Haricots

★ Champignons

★ Coriandre fraîche

★ Graines de sésame, de tournesol ou de citrouille grillées

★ Tofu frit

★ Fruit



Concombre



Épinard



Pousses de pois



Germes



Radis



Oignon vert



Poivrons



Maïs



Haricots



Champignons



Coriandre



Tofu



Fruit