

NOUILLES ET LEGUMES SAUTES



Ingrédients pour 4 personnes :

2 petits oignons hachés
2 gousses d'ail hachées
1 cm de gingembre haché
2 carottes en juliennes
1/2 chou chinois émincé
4 champignons de paris coupés en 8
2 poignées de germe de soja
4 portions de nouilles chinoises cuites
2 escalopes de poulet cuites en lamelles
4 oeufs
4 cs de sauce de soja
4 cs de sauce de poisson
1/2 botte de coriandre
Sel, poivre

- Faire une omelette fine avec les oeufs, plier en 2 l'omelette et la mettre de côté.
- Faire revenir les oignons dans un peu d'huile, ajouter l'ail puis le gingembre.
- Ajouter ensuite les bâtonnets de carottes et faire revenir sur feu vif 7-8 minutes (les carottes doivent être croquantes).
- Ajouter les champignons et le chou chinois, faire revenir 3-4 minutes puis ajouter les germes de soja.
- Assaisonner avec la sauce soja, la sauce de poisson, la coriandre et éventuellement du sel et du poivre.
- Ajouter les nouilles, le poulet et l'omelette coupée en lanières.
- Laisser revenir encore 3-4 minutes et servir bien chaud.