

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Wok au poulet, choux de Bruxelles et carottes

Pour 4 couverts :

- 500g de filet de poulet
- 250g de nouilles
- 300g de choux de Bruxelles
- 3 carottes
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 4 c. à soupe de sauce soja
- Graines de sésame
- Sel, poivre



Préparation :

- Nettoyer et couper les choux de Bruxelles, éplucher et couper finement les carottes.
- Cuire les nouilles dans de l'eau bouillante légèrement salée.
- Précuire les choux dans de l'eau légèrement salée environ 10 minutes. Puis les couper en deux.
- Dans un wok, cuire le poulet coupé en lanières avec 2 c. à soupe d'huile. Puis réserver.
- Faire revenir les carottes et les choux avec la sauce soja dans un wok.
- Ajouter les nouilles, le poulet et les graines de sésame. Assaisonner.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste