

Bakmi goreng ou nouilles sautées

Par Philippe de Vienne sur le site : aladistasio.telequebec.tv

Ingrédients

- 1/2 paquet de nouilles cantonaises
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 1 oignon haché finement
- 1 petit piment haché finement ou Sambal oelek
- 3 c. à soupe d'huile végétale
- 4 oz de poulet émincé, autre viande ou tofu
- Légumes au choix : carottes émincées, haricots verts, fèves germées parées, chou chinois émincé, brocoli chinois...
- 2 c. à soupe de ketjap
ou
1 c. à soupe chacune de sauce soya et cassonade
- 4 oz de crevettes nordiques
- Cresson paré
- Laitue iceberg émincée (facultatif)
- Basilic frais ciselé
- Échalotes vertes émincées
- Oignons frits

Préparation

Blanchir les nouilles à l'eau bouillante salée. Au premier frémissement, les égoutter et les rincer sous l'eau froide. Réserver.-Dans un wok, sauter l'oignon et l'ail dans l'huile.

Ajouter le poulet, sauter 2 à 3 minutes.

Ajouter les carottes, les haricots, les fèves germées, le chou, le brocoli chinois... le sel, le poivre et le ketjap cuire 2 minutes.

Ajouter les nouilles, les couper en morceaux. Sauter 2 minutes.

Ajouter les éléments fragiles tels que les crevettes, le cresson et la laitue iceberg, remuer juste pour réchauffer.

Garnir de basilic et d'échalotes. Accompagner au service d'oignons frits.

Note : Cette recette accommode bien les restes de frigo ou de viandes ou de poissons