

Capellini froids au poulet et au sésame

durée totale **30 min.** 20 min. temps de préparation 7 min. temps de cuisson 3 min. temps de refroidissement

Données nutritionnelles (par portion):
3.296 kJ / 788 kcal

Matières grasses: **38,6 g** Protéines: **33,1 g**
Glucides: **73,1 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Poulet :

4 càc Huile de sésame grillé Kikkoman
1 gousse d'ail finement hachée
160 g d'aiguillettes de poulet

Sauce et légumes :

50 g de concombre
50 g de tomate
150 ml Sauce au sésame Kikkoman
3 càs Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman
3 càs d'eau

Pâtes :

160 g de capellini

PRÉPARATION

Étape 1

4 càc Huile de sésame grillé Kikkoman - **1** gousse d'ail finement hachée - **160 g** d'aiguillettes de poulet

Faire chauffer l'huile de sésame Kikkoman dans une poêle à feu moyen, ajouter l'ail et le faire revenir brièvement jusqu'à ce qu'il embaume, puis ajouter le poulet et le cuire à cœur. Laisser tiédir légèrement, puis effiloche le poulet à la main en bouchées.

Étape 2

50 g de concombre - **50 g** de tomate - **150 ml** Sauce au sésame Kikkoman - **3 càs** Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman - **3 càs** d'eau

Couper le concombre et la tomate en petits dés. Dans un grand saladier, mélanger l'huile parfumée à l'ail restée dans la poêle (étape 1) avec la sauce salade au sésame Kikkoman, la sauce chili pour Kimchi Kikkoman et l'eau. Ajouter le poulet effiloché et les légumes, puis bien mélanger.

Étape 3

160 g de capellini

Cuire les capellini selon les indications du paquet, les égoutter et les plonger immédiatement dans de l'eau glacée pour les refroidir complètement. Bien égoutter.

Étape 4

Disposer les pâtes froides dans une assiette et napper du mélange de sauce, poulet et légumes.