

Pâtes sautées à la japonaise

durée totale **30 min.** 30 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1564 kJ / 373 kcal

Matières grasses: **10,7 g** Protéines: **22,3 g**
Glucides: **46,5 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

40 ml	de bouillon de volaille
7 càs	Sauce Wok Kikkoman
2	feuilles de nori
160 g	de blanc de poulet
1 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
120 g	de crevettes
60 g	de shitakés
100 g	de chou pointu
80 g	de carottes
2	oignons nouveaux
200 g	de tagliatelles
30 ml	d'huile
2	gouttes d'huile de sésame

PRÉPARATION

Étape 1

Mélanger le bouillon et la sauce Wok dans un bol. Découper les feuilles de nori en fines lanières de 5 cm de long. Couper le blanc de poulet en tranches fines et l'assaisonner de sauce soja naturellement fermentée. Couper les crevettes en morceaux de la taille d'une bouchée. découper les shitakés. Couper le chou pointu en morceaux d'environ 2 x 4 cm. Couper les carottes en deux et les détailler en biais, en fines rondelles de 2-3 mm. Couper également les oignons nouveaux en biais, en rondelles de 5 mm.

Étape 2

Faire cuire les pâtes (ne pas ajouter de sel). Bien faire égoutter les pâtes. Faire chauffer parallèlement l'huile dans un wok, y mettre successivement le poulet, les crevettes et les légumes et faire revenir. Ajouter les pâtes cuites et continuer à faire cuire. Ajouter le mélange à base de sauce Wok et l'huile de sésame et bien mélanger à feu vif, sans cesser de faire tourner le wok. Répartir les pâtes sautées sur des assiettes et parsemer de lanières de feuilles de nori.