

Nouilles au poulet

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 hauts de cuisse de poulet
- 200 grammes de poireau
- 250 à 300 grammes de nouilles (4 blocs)
- ciboule

Marinade :

- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de sake
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de jus de gingembre (rapez du gingembre, ça donne du jus)

Soupe :

- 6 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à café de sucre

Préparation

- désosser le poulet (garder les os), en morceaux le plus plat possibles
- couper la ciboule en rondelles
- faire bouillir 1,4 litre d'eau avec les os de poulet et les poireaux
- après ébullition, laisser sur feu moyen pendant une heure avec un couvercle
- mélanger tous les ingrédients de la marinade
- faire tremper le poulet dans la marinade pendant au moins 10 minutes
- enrouler les morceaux de poulet sur eux-mêmes et les ligoter avec de la ficelle à rôti
- faire dorer les deux côtés du poulet dans une poêle, puis ajouter un demi verre d'eau et faire cuire avec un couvercle pendant 10 minutes.
- ajouter la marinade dans la poêle
- lorsqu'il ne reste plus beaucoup de marinade (qui a caramélisé et a normalement enrobé le poulet), sortir du feu et couper les morceaux de poulet en rondelles (de ±5 ou 8 millimètres d'épaisseur) une fois refroidis
- ajuster le bouillon à 1 litre en ajoutant de l'eau ou en retirant du bouillon
- ajouter tous les ingrédients pour la soupe

- faire cuire les nouilles dans de l'eau puis les égoutter
 - mettre les nouilles dans un bol, ajouter la soupe (sans les os et sans les poireaux), disposer le poulet dessus et parsemer de ciboule
-

Révision #3

Créé 27 janvier 2020 14:36:47 par Luc

Mis à jour 8 mars 2020 09:54:30 par Luc