Pancit canton, nouilles philippines au poulet et aux légumes

Des nouilles de blé sautées avec du poulet, du chou et des carottes, relevées d'un filet de citron. Un plat de fête et de partage aux Philippines.

4 personnes	20 min préparation	20 min cuisson	40 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 250 g de nouilles de blé sèches
- 300 g de blancs de poulet émincés
- 1 oignon
- 3 gousse d'ail
- 2 carottes
- 200 g de chou
- 100 g de haricots verts
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 300 ml de bouillon de volaille
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 citron

Préparation

1. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher.
   5 sec / vitesse 5
2. Ajouter l'huile et le poulet, puis cuire.
   6 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
3. Ajouter les carottes en bâtonnets, les haricots verts coupés, le bouillon et la sauce soja, puis cuire.
   8 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
4. Ajouter le chou émincé et cuire 2 minutes de plus.
   2 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Plonger les nouilles dans de l'eau chaude 3 minutes pour les ramollir, puis les égoutter.
6. Mélanger les nouilles avec la préparation dans un grand plat, ajouter le jus de citron et servir.

Le conseil de Tiha
Les nouilles terminent leur cuisson dans la sauce : ne les cuis pas à l'eau jusqu'au bout.

Conservation : 2 jours au réfrigérateur.