

## POULET AUX TROIS POIVRONS ET NOUILLES CHINOISES



### Ingrédients pour 5 à 6 personnes :

5 à 6 blancs de poulet (sans peau)

un poivron vert

un poivron rouge

un poivron jaune ou orange

1 petite courgette (facultatif)

un ou deux oignons pas trop gros

une gousse d'ail

deux ou trois tomates pelées

huile d'olive

de la sauce soja

2 cuillères à café de 5 épices ou mélange chinois

sel, poivre du moulin ou mélange de 3 baies

un petit bouquet de coriandre fraîche ou coriandre en poudre (facultatif)

1 paquet de nouilles chinoises 200 à 250 g

Coupez les blancs de poulet en petits morceaux et mettez-les dans un saladier. Versez deux cuillères à soupe de sauce soja, une cuillère à café de mélange 5 épices, deux tours de moulin de poivre ou de mélange 3 baies. Mélangez et laissez mariner au frais pendant quelques heures (*je le fais la veille*).

Lavez et coupez les poivrons en deux, ôtez le pédoncule et détaillez en petits cubes ou en fines lanières. Lavez la courgette et coupez-la en petits dés. Epluchez et émincez les oignons et les tomates, épluchez et hachez l'ail finement. Réservez les légumes.

Dans une cocotte ou un wok, faites revenir les blancs de poulet dans de l'huile d'olive et faites dorer. Laissez cuire environ 8 minutes en remuant de temps en temps. Enlevez le poulet de la cocotte ou du wok avec le jus de cuisson.

Chauffez un peu d'huile d'olive dans la cocotte ou le wok et versez-y tous les légumes.

Ajoutez une à deux cuillères à soupe de sauce soja, une cuillère à café de 5 épices (ou de mélange chinois), sel, poivre et laissez cuire en remuant de temps à autre pendant une dizaine de minutes ou plus si vous n'aimez pas les légumes trop croquants. Vous pouvez ajouter la coriandre en fin de cuisson.

Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire 200 à 250 g de nouilles chinoises pendant environ 3 minutes (*lire instructions sur le paquet*). Egouttez.

Servez dans les assiettes aussitôt et garnissez avec les légumes et le poulet.

Vous pouvez également accompagner ce poulet de riz, autres pâtes ou de petites pommes de terre par exemple.