

## Poulet au 5-épices chinois et au citron vert



*Magazine Good Food mars 08*

Pour 2 personnes :

250g nouilles chinoises aux œufs

1 ccafé huile neutre

2 blancs de poulet coupés en lanières (adapter selon leur taille)

1 csoupe 5-épices chinois

1 gousse d'ail hachée

1 morceau de gingembre haché finement (je l'ai râpé)

3 grosses carottes coupées en fins bâtonnets (julienne) (je les ai râpées)

2 csoupe miel liquide

jus de 2 citrons verts

3 csoupe de graines de sésame toastées

un petit bouquet de coriandre, les feuilles hachées grossièrement

J'ai choisi d'ajouter des asperges coupées en tronçons pour ajouter un légume vert à ce plat.

Cuire les nouilles selon les instructions sur le paquet puis les égoutter.

Pendant ce temps, chauffer l'huile dans un grand wok ou une grande sauteuse.

Saupoudrer le poulet de 5-épices, touiller pour l'enrober, puis déposer le poulet dans le wok et cuire quelques minutes.

Ajouter l'ail, les carottes, les asperges en tronçons et le gingembre lorsque le poulet commence à colorer. et cuire encore 4 minutes environ, le poulet doit être cuit.

Ajouter alors le miel et le jus de citron vert, laisser bouillir 30 secondes, goûter, saler si nécessaire puis verser les nouilles égouttées, mélanger, ajouter presque toutes les graines de sésame, mélanger.

Répartir sur les assiettes, saupoudrer de coriandre ciselée et des graines de sésame réservées.