

Nouilles sautées aux légumes, poulet et olives

Aujourd'hui c'est le Nouvel An chinois, et pour participer à cet évènement, Nadia Paprikas vous présente des nouilles sautées aux légumes, olives et poulet. Elle revisite les nouilles chinoises en les cuisinant avec de l'**huile d'olive** et en ajoutant des rondelles d'**olives vertes**. Cela va ajouter une petite pointe d'acidité à la recette.

Un plat très simple à réaliser qui vous fera voyager en Asie ! Ses arômes et ses ingrédients raviront vos papilles à coup sûr ;-)

- 4 Pers.
- 30 Min.
- 8 Min.

Ingrédients

Pour le plat :

- 500 g de nouilles aux œufs
- 250 g de blanc de poulet
- 2 carottes
- 150 g de pois gourmands
- 4 ciboules
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 85 g d'**olives vertes en rondelles**
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 4 cuillères à soupe d'**huile d'olive vierge extra**
- 1 gousse d'ail
- Poivre

Pour la sauce :

- 6 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe de sauce d'huître
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de fleur de maïs (type Maïzena)

Préparation

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce puis laissez-la de côté.

Lavez et épluchez les carottes avant de les couper en julienne.

Hachez la gousse d'ail.

Nettoyez les ciboules et tranchez-les en fines rondelles.

Coupez le blanc de poulet en fines lamelles.

Faites cuire les nouilles dans l'eau bouillante en respectant le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Égouttez-les.

Faites chauffer l'**huile d'olive** dans un wok ou une sauteuse. Ajoutez l'ail et faites-le revenir quelques secondes. Puis, ajoutez le gingembre, les carottes, les ciboules, les pois gourmands et faites revenir le tout à feu vif pendant 3 minutes.

Ajoutez les morceaux de poulet et la cuillère à soupe de sauce soja. Laissez cuire à feu vif pendant 3 minutes tout en

mélangeant.

Versez la sauce que vous avez préalablement préparée. Incorporez ensuite les nouilles et les **olives vertes en rondelles** puis mélangez le tout de façon à ce que tous les ingrédients soient enrobés de sauce.

Continuez la cuisson pendant encore 2 minutes.

Servez chaud.

Astuces

Vous pouvez remplacer le poulet par de la viande de bœuf tranchée en lamelles, de préférence du steak.

Ces nouilles sautées se préparent aussi sans viande, il suffit juste d'ajouter plus de légumes comme des poivrons, du chou chinois et des branches de céleri. Saupoudrez de graines de sésame en touche finale.