



SOUPE DE NOUILLES

CE PLAT COMPLET MARIE LA TENDRETÉ DU POULET RÔTI ET LE CROQUANT DES BROCOLINIS À UN BOUILLON UMAMI PROFOND. UN REPAS RÉCONFORTANT, RAPIDE ET ÉQUILIBRÉ, IDÉAL POUR UN PARTAGE CONVIVAL.



PREP TIME
20MIN



COOK TIME
20MIN



SERVINGS
3 PERSONNES

Instructions

- Préparer les végétaux
 - Éplucher les 5 carottes et les couper en petits dés.
 - Nettoyer les champignons et les tailler en quartiers ou en deux selon leur taille.
 - Laver les brocolinis.
 - Hacher l'ail et ciseler les jeunes oignons pour la touche finale.
- Rôtir à l'Air Fryer
 - Disposer les 250 g de brocolinis dans le premier bac de l'Air Fryer avec un filet d'huile et une pincée de sel.
 - Placer les 2 filets de poulet dans le second bac, les badigeonner d'huile et assaisonner (sel, poivre).
 - Lancer la cuisson à 200°C pendant 15 minutes (le poulet doit être doré et les brocolinis légèrement grillés).
- Créer la base aromatique
 - Chauffer un filet d'huile dans une grande marmite.
 - Faire revenir l'ail haché sans coloration.
 - Verser les 4 càs de vinaigre balsamique, les 2 càs de sauce soja et la càs de sauce d'huître.
 - Ajouter immédiatement les dés de carottes et les champignons pour les enrober de sauce.
- Cuire le bouillon et les nouilles
 - Mouiller avec 1,2 L d'eau et émietter le cube de bouillon.
 - Porter à ébullition, puis laisser mijoter environ 10-12 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
 - Plonger les 250 g de nouilles directement dans le bouillon.
 - Laisser cuire 3 à 4 minutes (selon les instructions du paquet) en remuant doucement.
- Dresser et servir
 - Répartir les nouilles, les légumes et le bouillon chaud dans 3 grands bols.
 - Trancher les 2 filets de poulet en lamelles régulières et les répartir sur les bols.
 - Ajouter les brocolinis rôtis par-dessus.
 - Parsemer généreusement de jeunes oignons ciselés avant de déguster.

Ingédients

- Protéines : 2 filets de poitrine de poulet (à trancher finement pour partager en 3).
- Légumes : 5 carottes, 250 g de champignons de Paris, 250 g de brocolinis.
- Féculents : 250 g de nouilles (type ramen ou aux œufs).
- Bouillon & Condiments : 4 càs de vinaigre balsamique, 2 càs de sauce soja, 1 càs de sauce d'huître, 1 cube de bouillon, environ 1,2 L d'eau.
- Garniture : 2 jeunes oignons (cébettes), huile d'olive, sel et poivre.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE



643,7KCAL
41G DE PROTÉINES