



POULET TANDOORI SUCRÉ-SALÉ ET NOUILLES

Ce plat de poulet tandoori sucré-salé est une véritable invitation au voyage culinaire directement depuis votre cuisine. Il combine la chaleur des épices tandoori à une sauce gourmande et onctueuse d'inspiration asiatique, créant un équilibre parfait entre le sucré et le salé.



PREP TIME
20 MIN



COOK TIME
25 MIN



SERVINGS
4 PERSONNES

Ingédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 courgette
- 3 carottes
- 1 poivron rouge
- 250g de champignons
- 1 à 2 càc d'épices Tandoori
- Filets de poulet (environ 500g)
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de miel
- 1 càs de beurre de cacahuète
- 2 càs de sauce d'huître
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 2 càs de sauce soja
- 2 càc de Maïzena
- 250g de nouilles (non cuites)
- 2 jeunes oignons
- Une poignée de noix de cajou non salées
- Graines de sésame

Instructions

- Mise en place : Couper le poulet en dés et tous les légumes en lamelles/morceaux. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce (miel, beurre de cacahuète, sauces, vinaigre).
- Cuisson des légumes : Dans un wok, faire sauter l'oignon, puis ajouter le reste des légumes et cuire 10-15 min. Ajouter les épices Tandoori en fin de cuisson et réserver.
- Cuisson du poulet : Pendant ce temps, faire dorer le poulet dans une autre poêle (7 min). Verser la sauce dessus, mélanger et laisser mijoter.
- Finition et nouilles : Délayer la Maïzena dans un peu d'eau, l'ajouter à la sauce pour l'épaissir. En parallèle, cuire les nouilles selon les instructions du paquet.
- Dressage : Dans des bols, disposer les nouilles, les légumes et le poulet en sauce. Garnir avec les jeunes oignons, les noix de cajou et le sésame.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE
Kcal. **587,62 KCAL**
44,05 G DE PROTÉINES

Smilla Monniz
Dietiticienne