

RAMEN AU POULET & AUX OEUFS



Ingrédients :

- 1 à 2 filets de poulet = 120 à 240g
- Nouilles chinoises ou nouilles de riz 100g crues
- 2 petites carottes = 200g
- 6 champignons = 125g
- 2 oignons nouveaux = 80g
- 1 grosse gousse d'ail
- Huile végétale 4 càs
- Eau 600ml
- Sauce soja sucrée 2 càs
- Sésame 1 càc
- Bouillon de légumes ou de poulet ¼
- Coriandre fraîche

Astuces :

- Remplacer le poulet par du poisson (cabillaud ou saumon au four).
- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Ajouter des épices (mélange cajun, curry, curcuma, quatre épices...).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 à 20 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail.
2. Enlever l'extrémité des oignons nouveaux (= racine), **émincer** le bulbe (partie blanche) et les tiges vertes. La moitié des tiges vertes sera pour la cuisson, l'autre moitié servira pour la décoration.
3. Éplucher les champignons et les découper en **fines lamelles**.
4. Éplucher les carottes et les découper en **fins bâtonnets**.
5. **Ciseler finement** la coriandre.
6. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : verser la moitié de l'huile et faire revenir l'ail, les oignons, la moitié des tiges vertes des oignons et les carottes environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Ajouter l'eau, le bouillon et les nouilles. Quand l'eau bout, poursuivre la cuisson quelques minutes (le temps de cuisson est indiqué sur le paquet). Au dernier moment, **verser** la sauce soja et mélanger.
7. Pendant ce temps, faire cuire les **œufs mollets** 7 minutes environ dans une autre casserole d'eau frémissante. Quand ils sont cuits : les égoutter, les **écailler** (= enlever la coquille) et les **couper** en 2.
8. Dans une **poêle** sur feu **moyen** : verser l'autre moitié de l'huile et faire cuire les filets de poulet des 2 côtés jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Quand ils sont cuits, les découper en morceaux dans le sens de la largeur.
9. **Servir** la « soupe » dans un bol, déposer les morceaux de poulet et l'œuf mollet coupé en 2. **Parsemer** de coriandre, de sésame et de l'autre moitié de tiges vertes émincées.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr