



BAMI AU POULET 5 ÉPICES

Avec des légumes sautés et du piment rouge



CINQ ÉPICES

Ce mélange traditionnel d'Asie est prisé des amateurs de sucré-salé et de parfums exotiques. Il se compose, entre-autres, de cannelle, d'anis et de clous de girofle.



Piment rouge ✨



Gousse d'ail



Émincé de filet de poulet mariné ✨



Mélange de légumes ✨



Sauce soja



Nouilles

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Calorie-focus

Consommer dans les 3 jours

Sans lactose

Avec cette recette un vol express en destination de l'Asie vous attend : 20 minutes suffisent pour préparer ce délicieux bami. Il est préparé à base de nouilles, de légumes poêlés et de poulet mariné aux 5 épices. L'assaisonnement est parfaitement équilibré avec le salé de la sauce soja et le sucré du ketjap, sans oublier la petite touche piquante du piment rouge !

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.
Recette de **bami au poulet 5 épices** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Pour les nouilles, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épépinez et émincez le **piment rouge**. Émincez ou écrasez l'**ail**.



3 CUIRE LES NOUILLES

- Pendant ce temps, brisez les **nouilles** au-dessus de la casserole et, à couvert, faites-les cuire 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Ensuite, égouttez.
- Ajoutez les **nouilles** au wok et faites-les sauter 1 minute à feu vif.

★ **CONSEIL :** Si vous aimez le piquant, ajoutez ½ cc de sambal par personne (ou plus) au wok en même temps que les légumes.



2 CUIRE À LA POÊLE

- Chauffez l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse.
- Faites saisir le **poulet** 5 minutes à feu moyen-vif.
- À mi-cuisson, ajoutez le **piment rouge**, l'**ail** et le **mélange de légumes** ★.
- Ajoutez la **sauce soja** et la sauce soja sucrée, puis poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes à couvert. Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Servez le plat sur les assiettes et ajoutez éventuellement de la sauce soja sucrée à votre guise.
-
-

📌 **CONSEIL :** Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 50 g de nouilles. Le plat compte alors 555 kcal : 20 g de lipides, 59 g de glucides, 7 g de fibres, 29 g de protéines et 3,0 g de sel.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Émincé de filet de poulet mariné (g) *	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Nouilles (g) 1)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même*						
Huile de tournesol* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Sauce soja sucrée* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2728 / 652	484 / 116
Lipides (g)	21	4
Dont saturés (g)	4,1	0,7
Glucides (g)	78	14
Dont sucres (g)	7,1	1,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	3,3	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !