

Nouille au soja et poulet

Liste et quantités d'aliments

250g de nouilles (pâtes de riz)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
500g de blanc de poulet coupés en petites tranches fines
200g de haricots mange-tout
100 g de jets de soja
6 radis (200g) coupés en tranches très fines
2 carottes coupées en fines lamelles
2 navets coupés en fines tranches
1 oignon coupé en finement
4 jeunes oignons coupés finement
2 cuillères à soupe de sauce de soja douce peu salé (low salt)
2 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée
20 feuilles de basilic thaï
Sel et poivre

Préparation

- Faites cuire (al dente) les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante.
- Ensuite, égouttez et rincez-les nouilles à l'eau froide.
- Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle.
- Faites revenir les fines tranches de poulet et l'oignon. (durant 3-4 min).
- Ajouter les haricots mange-tout, puis le reste des légumes sauf les jeunes oignons et le basilic thaï. Saler légèrement et poivrer.
- Faire cuire durant 4-5 min et ajouter de l'eau si nécessaire et la sauce soja.
- Ajoutez-y la coriandre, les jets de soja, les jeunes oignons puis les nouilles. Faites revenir quelques instants.

☺ Bon appétit

valeurs nutritionnelles du plat par personne

Plat	Protéides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie (Kcal)
Nouilles poulet	26,6 g	10,1 g	46,4 g	383,7

Intérêt nutritionnel du plat :

Le soja : Petit par sa taille et grand pour ses propriétés nutritionnelles

Le soja est une légumineuse cultivée depuis plus de trois mille ans en Chine, au Japon et en Corée. Sa graine contient beaucoup de protéines, environ 40 %. Elle ressemble aux protéines de la viande et des produits laitiers. C'est pourquoi on retrouve de nombreux produits à base de soja dans les aliments consommés par les végétariens ou végétaliens.

Le soja est un aliment naturellement sans cholestérol, riche en acide gras insaturé, et pauvre en acide gras saturé.

Il diminue le mauvais cholestérol (LDL-C) et augmente le bon cholestérol (HDL-C)

Il intervient donc dans la réduction du risque de maladies cardiovasculaires.

On le retrouve dans certains aliments, comme le lait de soja, l'huile de soja, la margarine à base de soja, certains desserts à base de soja comme les crèmes de soja et les yaourts, de nombreux produits pour végétariens comme le tofu, tempeh, sans oublier la sauce soja.

❖ Conseils

- La sauce soja est déjà salée, donc, au magasin, en choisir une peu salée : « Low salt ».

- Dans la cuisine asiatique les légumes sont souvent croquants. On les coupe très finement. Leur cuisson est rapide : à feu très vif, juste quelques minutes. Donc d'abord faire chauffer la poêle puis les y mettre en bougeant continuellement la poêle. Les légumes n'ont pas besoin d'être trop en contact avec la poêle si non ils brûlent.