



BAMI RAPIDE AU POULET 5 ÉPICES

Avec des légumes sautés et du piment rouge



MASAN ROUGE

Souple et légèrement relevé, ce vin s'accorde à merveille avec le poulet épicé.



Piment rouge



Ail



Dés de cuisse de poulet aux 5 épices ✨



Mélange de légumes ✨



Sauce soja



Nouilles

 Total : 20-25 min.

 Original

 Très facile

 Quick & Easy

 À manger dans les 3 jours

 Sans lactose

Ce plat est idéal lorsque vous manquez de temps, mais que vous souhaitez néanmoins manger sainement. Notre fournisseur s'est déjà chargé d'assaisonner le poulet avec un mélange chinois de cinq épices : cannelle, clou de girofle, anis étoilé, graines de fenouil et poivre du Sichuan. Et pour encore plus de facilité, les légumes sont prédécoupés.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **bami rapide au poulet 5 épices** : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Pour les nouilles, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Émincez ou écrasez l'**ail**.



2 CUIRE LE POULET

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites cuire les **dés de poulet** 5 minutes à feu moyen-vif.



3 CUIRE LES LÉGUMES

À mi-cuisson, ajoutez le **piment rouge**, l'**ail** et le **mélange de légumes** (voir conseil). Ajoutez la **sauce soja** et la sauce soja sucrée, puis poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes à couvert. Salez et poivrez.



4 CUIRE LES NOUILLES

Pendant ce temps, brisez les **nouilles** au-dessus de la casserole et faites-les cuire à couvert 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.



5 AJOUTER LES NOUILLES

Ajoutez les **nouilles** au wok et faites-les sauter 1 minute à feu vif.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et ajoutez de la sauce soja sucrée si vous le souhaitez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Dés de cuisse de poulet aux 5 épices (g) *	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes (g) 23) *	225	450	675	900	1125	1350
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Nouilles (g) 1) 20)	75	150	225	300	375	450
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					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3151 / 753	619 / 148
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	19,7	3,9
Glucides (g)	72	14
Dont sucres (g)	8,9	1,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,2	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

Peut contenir des traces de : 20) Soja 23) Céleri

★ CONSEIL

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

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 30 | 2017

