

**Liste de courses détachable**  
Quantités pour 4 personne(s)

**Recette de Wok asiatique de poulet**

**Epicerie**

Nouille(s) chinoise(s) : 100 g  
Champignon(s) noir(s) déshydraté(s) : 30 g  
Shitaké déshydraté émincé : 30 g  
Sauce Teriyaki : 4 cl  
Huile d'arachide : 3 cl

**Herbes aromatiques**

Coriandre fraîche : 10 branche(s)

**Légumes**

Oignon(s) nouveau(x) : 2 pièce(s)

**Volaille(s)**

Filet(s) de poulet (150 g) : 2 pièce(s)

**Conserve**

Jeunes épis de maïs en boite : 250 g  
Pousses de bambou émincées : 0.5 boite(s)



**Cours de cuisine sur internet !**

**A suivre en direct ou en replay**

**Votre dîner pour 4 prêt en 45 mn top chrono**

Rendez-vous sur :

<http://www.atelierdeschefs.fr/fr/cadeau-cours-cuisine.php>



**L'atelier des Chefs**  
Vous allez aimer cuisiner



**Les ingrédients**  
quantités pour 4 personne(s)

Filet(s) de poulet (150 g) : 2 pièce(s)  
Nouille(s) chinoise(s) : 100 g  
Champignon(s) noir(s) déshydraté(s) : 30 g  
Shitaké déshydraté émincé : 30 g  
Jeunes épis de maïs en boite : 250 g  
Pousses de bambou émincées : 0.5 boite(s)  
Oignon(s) nouveau(x) : 2 pièce(s)  
Sel fin : 4 pincée(s)  
Sauce Teriyaki : 4 cl  
Coriandre fraîche : 10 branche(s)  
Huile d'arachide : 3 cl



**Le + du Chef**

Vous trouverez tous ces ingrédients dans les épiceries asiatiques. Il est bien sûr possible de trouver les shitaké et les mini-épis de maïs en produits frais, il faudra alors les cuire quelques minutes de plus.

## Recette de Wok asiatique de poulet

Un wok à base de nouilles sautées, de lamelle de poulet, de champignons et de pousses exotiques, relevé à la coriandre et à la sauce teriyaki.

**PRÉPARATION : 20mn**

**CUISISON : 10mn**

**REPOS : 0mn**

### Description de la recette

**Ce que vous pouvez préparer avant le cours**

- Mettre les champignons à tremper dans un bol d'eau chaude.
- Éplucher les oignons en conservant la partie verte.

**Pour la recette**

Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole, puis plonger les pâtes dedans pendant 3 min avant de les égoutter. Les rafraîchir ensuite sous un filet d'eau froide.

Égoutter les pousses de bambou et les épis de maïs.

Couper les filets de poulet en lanières.

Eeffeuiller la coriandre.

Ciseler finement les oignons (le blanc et la cive, la partie verte).

Faire chauffer fortement un wok avec un filet d'huile, puis colorer vivement le poulet et le réserver. Ajouter les champignons égouttés, les oignons et cuire à feu vif pendant 2 à 3 min. Ajouter ensuite les pousses de bambou, les épis de maïs et les nouilles, puis poursuivre la cuisson à feu vif durant 3 min. Remettre enfin le poulet et déglacer avec la sauce teriyaki, puis éteindre le feu. Ajouter la coriandre et assaisonner.

Dresser dans des assiettes creuses ou des bols.