

**Justine ROUCHE**  
DIÉTÉTICIENNE  
NUTRITIONNISTE  
29 boulevard Chanzy  
08200 SEDAN  
**07.81.75.48.54**  
rouchejustine@gmail.com



# Nouilles au Poulet



Cuisson **15 minutes**

Pour **1 personne**

## Ingrédients

- 160 g de nouilles
- 150 g de carottes
- 100 g blanc e poulet
- 1 gousse d'ail
- 2 c à s sauce soja salé
- 1 c à s sauce Nuoc Nam
- 1 c à s beurre de cacahuète
- 1 c à c gingembre en poudre
- 1 c à s huile olive

## Préparation

1. **Tailler le poulet** en lamelle et **faire mariner** dans le mélange sauce soja, sauce nuoc nam, beurre de cacahuète et gingembre.
2. **Éplucher et tailler les carottes en julienne.**
3. **Faire revenir les carottes** dans une poêle avec l'huile chaude
4. A mi-cuisson, **ajouter le poulet** dans la poêle.
5. **Jeter les nouilles** préalablement cuites dans la poêle et **verser le reste de la marinade**
6. **Servir** chaud.