



Pâtes Bami



1h20 **30 min** **50 min** **0** **251**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bami

150 g **Vermicelle(s) de soja**
200 g **Blanc(s) de poulet**
200 g **Carotte(s)**
100 g **Haricots verts**
3 feuille(s) **Chou(x) blanc(s)**
100 g **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
10 cl **Sauce soja**
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
1 c. à café **Sucre semoule**
4 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du bami

- 1 Remplir une casserole d'eau froide et porter à ébullition. Y mettre les vermicelles et laisser cuire sur feu doux pendant 10 minutes.
- 2 Egoutter les vermicelles dans une passoire et les rafraîchir sous l'eau froide. Réserver.
- 3 Peler l'oignon et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur. Peler les gousses d'ail et les écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 4 Peler les carottes à l'aide d'un économe et les couper en fins bâtonnets d'environ 5 cm de long à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Equeuter les haricots verts et les couper en biseaux à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 Oter la nervure centrale des feuilles de choux. Superposer les feuilles et les émincer en fines lanières à l'aide d'un couteau éminceur.
- 7 Couper les blancs de poulet en petits dés à l'aide d'un couteau de chef.
- 8 Faire chauffer la moitié de l'huile dans un wok et y faire sauter l'oignon. Lorsqu'il est devenu fondant, ajouter l'ail et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

- 9** Ajouter le poulet et remuer vivement à l'aide d'une cuillère en bois pour qu'il n'attache pas au fond du wok.
- 10** Assaisonner de sel, de poivre et verser le sucre. Lorsque le poulet est cuit, le débarrasser dans une assiette et le réserver au chaud.
- 11** Remettre le wok sur le feu et y verser le reste de l'huile. Faire sauter les carottes pendant 5 minutes en remuant sans cesse.
- 12** Ajouter les haricots verts et remuer pendant encore 5 minutes. Ajouter le chou et faire sauter pendant 5 minutes.
- 13** Remettre le poulet dans le wok et ajouter les vermicelles égouttés. Baisser le feu au minimum.
- 14** Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois et verser la sauce soja.
- 15** Couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.

Étape 2

Dressage

- 1** Dresser le bami dans des assiettes individuelles et déguster bien chaud.