

## *Nouilles Chinoises Sautées aux Légumes et Émincés de Canard Marinés*

**Nombre de personnes: 6**

**Temps de préparation: 45 minutes**

**Marinade : 2 heures**

### Ingrédients:

- PATES CHINOISES	500g
- MAGRET(S) DE CANARD	3
- CAROTTE(S)	3
- POIREAUX ENTIER(S)	2
- OIGNON(S)	1
- GERMES DE SOJA	250g
- SAUCE AU SOJA	
- SAUCE HOISIN (CHINOIS)	3 c à soupe
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- PERSIL	
- SEL	
- POIVRE	



### Recette:

- Retirez le gras des magrets de canard puis émincez la chair en aiguillettes. Faites-les mariner dans un plat avec 3 c à soupe de sauce au soja et 3 c à soupe de sauce hoisin. Poivrez. Réservez.
- Pelez et râpez les carottes (avec une grosse râpe).
- Emincez l'oignon en lamelles. Ecrasez et émincez l'ail.
- Nettoyez et coupez les poireaux en julienne.
- Dans un grand faitout, faites étuver l'oignon avec les carottes, l'ail et les poireaux.
- Entre temps, chauffez une grande quantité d'eau jusqu'à ébullition.
- Faites tremper les pâtes dans l'eau chaude pendant 4-5 minutes hors du feu et à couvert. Egouttez en conservant l'eau et déposez les pâtes égouttées sur les légumes. Mélangez puis ajoutez 4 c à soupe de sauce soja ainsi que les germes de soja. Mouillez avec un peu d'eau de cuisson des pâtes si nécessaire (j'ai ajouté 2 louches d'eau).
- Faites sauter les aiguillettes de canard dans une poêle chaude. Poivrez. Intégrez les 2/3 des aiguillettes dans les pâtes aux légumes.
- Servez les nouilles chinoises dans des assiettes creuses, surmontez des aiguillettes réservées et saupoudrez de persil.