

Nouilles Chinoises aux Asperges et Dés de Poulet, à la Plancha

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- Pâtes Chinoises	200-250g
- Blancs de Poulet	2
- Asperges	18 pointes
- Sauce Soja Sucrée	1 c à soupe
- Sauce Teriyaki (Japonais-Chinois)	1 c à soupe
- Sauce au Soja	
- Huile d'Olive	
- Coriandre Frais	
- Sel	un peu
- Poivre	

Recette:

- Taillez les blancs de poulet en dés et faites-les mariner avec un peu d'huile, la sauce soja sucrée et la sauce teriyaki. Poivrez et réservez au frais.
- Pelez les asperges. Gardez-en 6 entières et coupez les autres en tronçons.
- Faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.
- Faites cuire les nouilles chinoises dans de l'eau bouillante salée le temps nécessaire. Egouttez et réservez.
- Préchauffez la plancha.
- Faites griller doucement les dés de poulet marinés. Lorsqu'ils sont bien saisis, ajoutez les tronçons d'asperge et poursuivez la cuisson.
- Intégrez ensuite les pâtes chinoise avec le reste de marinade et homogénéisez le tout. Assaisonnez de sauce soja (un peu), d'huile (si nécessaire) et de poivre.
- Grillez à côté, les asperges entières. Poivrez-les.
- Dressez vos assiettes creuses avec les pâtes au poulet et asperges. Garnissez avec les asperges entières et saupoudrez de coriandre ciselée.

