

metro



Ramen au poulet

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 3 Votes

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:20 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

Ingrédients

2	Oeuf
2x900 ml	Bouillon de poulet prêt à utiliser 30% moins de sodium Campbell's
2	Poitrines de poulet
15 ml (1 c. à soupe)	Racine de gingembre frais, émincée
170 g (6 oz)	Nouilles Ramen
500 ml (2 tasses)	Feuilles de pois mange-tout ou bébés épinards
125 ml (1/2 tasse)	Grains de maïs surgelés, décongelés
1	Feuille de nori grillé, émincé

Préparation

Dans une casserole, faire frémir de l'eau (petites bulles et non gros bouillons).

Ajouter les œufs et les cuire pendant six minutes.

Régler le feu pour garder l'eau à une température uniforme.

Retirer les œufs de l'eau et les passer sous l'eau froide jusqu'à ce qu'ils aient refroidi.

Les écaler et les couper en deux. Réserver.

Verser le bouillon dans une grande casserole et chauffer à feu moyen-vif.

Ajouter le poulet et le gingembre et porter à ébullition.

Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit cuit, de 12 à 15 minutes environ.

Retirer le poulet et le transférer sur une planche pour le découper.

Ajouter les nouilles et les feuilles de pois mange-tout au bouillon.

Cuire jusqu'à ce que les nouilles soient al dente et les feuilles de pois mange-tout tendres, soit environ 2 minutes.

Répartir les nouilles dans 4 bols.

Verser le bouillon dans les bols et les garnir avec le poulet tranché, les feuilles de pois mange-tout, les grains de maïs et les moitiés d'œufs.

Garnir avec les oignons verts, le nori et un filet d'huile de chili.

Source : Campbell

Mentions légales

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
