

CHAO MEIN

INGREDIENTS (pour 4 portions)

200 g de blanc de poulet
200 g de filet de porc
150 g de crevettes décortiquées
250 g de nouilles chinoises
25 cl bouillon de poule
2 carottes
100 g de chou chinois ou chou blanc
1 oignon
100 g de haricots verts
1 poireau
1 cote de céleri
1 navet
2 gousses d'ail
sauce soja



PREPARATION

Etape 1 :

Découper le porc et le poulet en lanières.

Etape 2 :

Couper les légumes en bâtonnets, lanières, rondelles ou petits tronçons selon le légume et votre goût.
Emincer l'oignon et les gousses d'ail.

Etape 3 :

Faire revenir à part le poulet, le porc et les crevettes.
Poivrer et réserver.

Etape 4 :

Dans une cocotte, faire dorer l'oignon et l'ail puis ajouter le bouillon et porter à ébullition.
Plonger le porc dans le bouillon.
Au bout d'1/4 d'heure, ajouter le poulet et laisser mijoter encore 5 minutes.

Etape 5 :

Mettre un peu d'huile dans un wok puis faire revenir les légumes. Ils doivent rester croquant.

Etape 6 :

Dans une casserole, porter 2 litres d'eau à ébullition, y jeter les nouilles puis les retirer (temps de cuisson différent selon le type de nouilles).
Egoutter, couper grossièrement puis faire revenir dans un wok avec un peu d'huile.
Ajouter la sauce soja et mélanger.

Etape 7 :

Dans un plat, mélanger les nouilles avec les légumes, la viande (préalablement égoutée), les crevettes.
Arroser de bouillon et servir chaud.