

# Salade de nouilles soba et poulet poché à la citronnelle.

**Recette pour 4 personnes**

## **Description**

Salade de nouilles de sarrasin garnie de poulet poché à la citronnelle et soja, accompagnées de légumes.

## **Ingrédients**

### Pour la salade

- 500 Gr Nouilles soba
  - 5 Ml Huile de sésame grillé
  - 15 Ml Graines de sésame
  - 65 Ml Sauce soya
  - 250 Gr Pois sucré
  - 2 Unité(s) Poitrine de poulet
  - 125 Gr Shiitake
  - 100 Gr Fèves germées
  - 4 Unité(s) Oignon vert
  - 0.50 Bâton(s) Citronnelle
  - 4 Gousse(s) Ail
- 
- Sel et poivre

## **Préparation**

- Temps de préparation **30 mins**

### Pour la mise en place

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles jusqu'à ce qu'elles soient tendre, égouttez et rafraichir. Faire rôtir les graines de sésame. Émincez les shiitakes, les oignons verts et la citronnelle. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, blanchir les pois sucrés, égouttez, rafraichir et émincez. Écrasez les gousses d'ail.

### Pour les poitrines

Dans une casserole, mettre les poitrines, la citronnelle, l'ail, ajoutez la moitié de la sauce soja, et couvrir d'eau. Portez à ébullition, écumez si nécessaire, cuire 2 minutes, coupez le feu et laissez de côté jusqu'à ce que le bouillon soit froid. Les égoutter et les trancher.

### Pour la salade

Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faire revenir rapidement les shiitakes. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients sauf le poulet et les graines de sésame. Dressez dans des assiettes et finir avec une demi poitrine par assiette et les graines de sésame.

**Bon appétit!**