

Recette de Bami goreng

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de filets de poulet
- 100g de crevettes roses décortiquées
- 150 g de nouilles aux oeufs
- 2 fins poireaux
- le coeur d'un céleri vert
- 2 carottes
- 2 oeufs
- 1 échalote
- 2 cm de gingembre
- 1/2 c. à soupe d'huile orientale
- 2c. à soupe de sauce soja
- 1/2 plant de ciboulette
- sel, poivre

Préparation

- Coupez les filets de poulet en lanières d'1 cm.
- Coupez les poireaux en rondelles d'1/2 cm de large.
- Détaillez le céleri en morceaux d'1/2 cm de large.
- Pelez les carottes et coupez les en petits morceaux.
- Emincez finement l'échalote.
- Pelez le gingembre et coupez le en fins bâtonnets.
- Emincez finement la ciboulette.

Cuisson

- Portez 1,5 l d'eau à ébullition et plongez-y les nouilles. Retirez du feu et laissez gonfler pendant 4 minutes.
- Détachez les nouilles à l'aide d'une fourchette.
- Egouttez les, rincez les sous l'eau froide, égouttez les à nouveau et coupez les en petits morceaux. Arrosez d'1 c. à soupe d'huile orientale et réserver.
- Battez les jaunes d'oeufs en omelette, salez et poivrez. Faire fondre 1/2 c. à soupe de beurre dans une poêle et ajouter les oeufs battus.
- Laissez cuire à feu moyen, jusqu'à ce que le dessus de l'oeuf soit presque pris.
- Retournez l'omelette et faire cuire l'autre côté.
- Déposez l'omelette sur une assiette et couper la en lanières de 1 cm de large.
- Faites chauffer le wok et versez-y 1 c. à soupe d'huile orientale. Faites cuire les carottes puis ajoutez les lanières de poulet pendant 3 minutes, tout en remuant. Salez et poivrez.
- Ajoutez l'échalote et le gingembre finement émincés et faites cuire pendant 1 minute.
- Intégrez les rondelles de poireaux et les morceaux de céleri et faites cuire pendant 3 minutes, tout en remuant.
- Ajoutez les crevettes et la sauce soja, puis mélangez bien.
- Ajoutez les nouilles et les lanières d'omelette, mélangez bien et laissez bien chauffer le tout.

Présentation

- Décorez de ciboulette finement émincé et servir bien chaud.

