

Poulet aigre-doux chinois-occidental aux nouilles

🍴 4 portions · ⌚ prep. 25m · 🕒 cuisson 15m

🌾 gluten 🥚 œufs 🥛 soja

Poulet sauté, poivrons rouges et verts, oignon, carotte, ananas, enrobés d'une sauce aigre-douce maison (vinaigre blanc, sucre, ketchup, soja, fécule) servie sur nouilles chinoises aux œufs. Version familière du poulet aigre-doux qu'on trouve en supermarché européen — chinois-occidental assumé, à mi-chemin entre authentique et accessible.

Chine

INGRÉDIENTS

☐ blancs de poulet, <i>ou cuisses désossées</i>	500 g	☐ gousses d ail	3
☐ sauce soja	15 ml	☐ gingembre frais	15 g
☐ blanc d oeuf	1	☐ vinaigre blanc, <i>ou de riz</i>	60 ml
☐ fécule de maïs	10 g	☐ sucre blanc	50 g
☐ poivre blanc	1 g	☐ ketchup	60 g
☐ poivron rouge	1	☐ sauce soja	30 ml
☐ poivron vert	1	☐ fécule de maïs	10 g
☐ oignon jaune, <i>moyen</i>	1	☐ nouilles aux oeufs chinoises, <i>fraîches ou sèches</i>	300 g
☐ carotte	1	☐ huile de sésame, <i>pour éviter que les nouilles collent</i>	10 ml
☐ ananas en morceaux, <i>fraîs ou en boîte, bien égoutté, idéalement frais</i>	150 g	☐ huile neutre	30 ml

PRÉPARATION

— Marinade et mise en place —

1. Couper 500 g de *blancs de poulet* en morceaux de 2-3 cm.
2. Dans un *bol*, mélanger le poulet avec 1 càs de *sauce soja*, 1 *blanc d oeuf*, 1 càs de *fécule de maïs* et ½ càc de *poivre blanc*. Laisser mariner 15 minutes.
3. Pendant ce temps, préparer les légumes : - 1 *poivron rouge* en gros morceaux de 3 cm - 1 *poivron vert* en gros morceaux de 3 cm - 1 *oignon jaune* en gros quartiers, séparer les pétales - 1 *carotte* pelée en biais, tranches fines - 150 g d'*ananas en morceaux*
4. Hacher 3 *gousses d ail* finement et râper 1 càs de *gingembre frais*.

— Sauce aigre-douce —

5. Dans un petit *bol*, mélanger 4 càs de *vinaigre blanc*, 4 càs de *sucré blanc*, 4 càs de *ketchup*, 2 càs de *sauce soja*, 150 ml d'eau et 1 càs de *fécule de maïs*.
6. Fouetter pour dissoudre complètement la fécule. Réserver.
- Nouilles —
7. Porter une *grande casserole* d'eau salée à ébullition. Y plonger 300 g de *nouilles aux oeufs chinoises*. Cuire al dente selon l'emballage, généralement 4 minutes.
8. Égoutter, rincer brièvement à l'eau froide, égoutter à nouveau.
9. Mélanger avec 1 càs d'*huile de sesame*. Réserver.
- Saisie du poulet —
10. Chauffer un *wok* à feu très vif avec 2 càs d'*huile neutre* jusqu'à ce qu'elle fume légèrement.
11. Verser le poulet mariné en une seule couche. Saisir sans toucher 90 secondes par face jusqu'à coloration dorée.
12. Transférer dans un bol. Il finira sa cuisson à la fin.
- Sauté des légumes —
13. Dans le même wok, ajouter 1 càs d'huile. Faire sauter l'ail et le gingembre 10 secondes.
14. Ajouter la carotte et sauter 1 minutes.
15. Ajouter les poivrons et l'oignon. Poursuivre à feu vif 2 minutes — les légumes doivent garder du croquant marqué.
16. Ajouter les morceaux d'ananas, mélanger 30 secondes.
- Montage —
17. Remettre le poulet dans le wok. Verser la sauce aigre-douce.
18. Mélanger énergiquement à feu vif 90 secondes, le temps que la sauce épaississe et devienne brillante. Elle doit napper le poulet et les légumes.
- Service —
19. Dresser les nouilles dans quatre bols chauds. Verser généreusement le poulet aigre-douce par-dessus.
20. Garnir éventuellement de ciboule émincée ou de graines de sésame grillées.

Variante sur riz : servir sur du riz jasmin cuit à l'eau au lieu des nouilles. Version plus proche du restaurant chinois-américain classique.

Variante sans ananas : certaines personnes détestent le mélange sucré-salé-fruité des ananas. Les retirer complètement — le plat reste équilibré, et plus proche de la vraie base cantonaise.

Variante légumes : les champignons noirs (chinois) réhydratés, les pois gourmands, les châtaignes d'eau tranchées fonctionnent bien dans ce plat.

Sauce industrielle : Suzi Wan, Blue Dragon ou Yan Yan en bouteille peuvent remplacer la sauce maison si pressé — doser à peu près 150 ml pour 4 personnes. Mais la version maison est vraiment meilleure.

Variante crevettes : 400 g de crevettes crues décortiquées à la place du poulet. Les saisir 1 minute par face, les retirer très vite — elles cuisent en 2 minutes.

Fritté croustillant : pour une version plus restaurant, enrober le poulet mariné dans 100 g de fécule de maïs supplémentaire et le faire frire en bain d'huile à 180°C ~{3%minutes} jusqu'à doré croustillant, avant de le réincorporer avec la sauce. Résultat beaucoup plus riche, mais fidèle au restaurant chinois-européen classique.