

Spaghettis sautés aux sot-l'y-laisse et petits légumes

Les ingrédients pour 4 personnes :

300 g de sot-l'y-laisse de poulet ou de dinde
2 gousses d'ail hachées + 1 gousse hachée pour les finitions
20 g de gingembre frais haché + 10 g pour les finitions
1 c à s de féculé
1 c à s d'huile d'arachide
Sauce soja Kikkoman
400 g de spaghettis 1 petit poireau
1 carotte
4 feuilles de chou pas trop vertes
200 g de brocolis
200 g de chou-fleur
50 g de poivron rouge
0,5 dl d'huile d'olive

Préparation de la marinade : faire une marinade avec 1 c à s de féculé, 1 c à s d'huile d'arachide, 1 c à s de sauce soja, 2 gousses d'ail hachées et 20 g de gingembre haché. Ajouter les sot-l'y-laisse, mélanger et laisser reposer au frais 2 h.

Préparation des légumes : détailler la carotte épluchée en fines bandes avec une mandoline ou un économ. Découper les feuilles de chou en julienne (fine lanières). Séparer les sommités des brocolis et des choux-fleurs. Laver le poireau et le couper en fines rondelles. Émincer finement le poivron.

Préparation des spaghettis : cuire les spaghettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée et les égoutter.

Finitions : dans une grande poêle antiadhésive assez grande cuire rapidement les sot-l'y-laisse de poulet dans de l'huile d'olive (pour des sot-l'y-laisse de dinde qui sont plus gros compter 5 à 7 mn de cuisson). Égoutter les sot-l'y-laisse et les réserver.

Dans la même poêle faire sauter tous les légumes à l'huile d'olive pendant 2 à 3 mn afin qu'ils restent croquants. Ajouter 1 gousse d'ail hachée et 10 g de gingembre haché ainsi que les sot-l'y-laisse. Mélanger puis verser les spaghettis dans la poêle. Faire revenir le tout avec une légère coloration, déglacer avec la sauce soja, mélanger, rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>