



## FICHE RECETTE PROFESSIONNELLE

### Salade de Nouilles Façon Thaï au Poulet Caramélisé

Une salade fraîche et gourmande, alliant la douceur des nouilles de riz, le croquant des légumes frais et la saveur intense du poulet caramélisé. Une recette idéale pour une offre de restauration rapide de qualité ou pour un plat du jour exotique.

#### Ingrédients (Pour 10 personnes)

- Poulet : 1,2 kg de blancs de poulet
- Nouilles de riz : 500 g
- Sauce Suzi Wan® Aigre-Douce : 300 ml
- Vinaigre de riz : 300 ml
- Huile neutre : QS (Quantité Suffisante)
- Sauce soja Suzi Wan® : 250 ml
- Ail : 5 gousses
- Gingembre frais : 50 g
- Carottes : 5 pièces
- Laitue (iceberg ou sucrine) : 2 pièces
- Menthe fraîche : 1 botte
- Coriandre fraîche : 1 botte
- Piment frais ou poivron : 2-3 pièces (selon la force souhaitée)
- Graines de sésame : 100 g
- Miel ou sirop d'agave : 60 ml
- Citrons verts : 5 pièces

#### Instructions de Préparation

1. **Cuisson des nouilles :** Cuire les nouilles de riz selon les instructions. Stopper la cuisson en les plongeant dans l'eau glacée pour préserver leur texture. Réserver dans l'eau froide.
2. **Préparation de l'assaisonnement :** Dans un grand bol, mélanger la sauce Aigre-Douce, le vinaigre de riz, 150 ml d'huile, 100 ml de sauce soja, l'ail et le gingembre râpés, ainsi que le jus des citrons verts pressés.

3. **Montage de la salade** : Dans un grand bac, mélanger les nouilles froides avec la laitue émincée. Napper généreusement avec la sauce d'assaisonnement. Ajouter les carottes râpées, les herbes fraîches (menthe, coriandre) et le piment ou poivron finement émincé.
4. **Préparation du poulet** : Détailler les blancs de poulet en fines tranches. Sur une plancha ou dans une grande sauteuse chaude avec un filet d'huile, saisir vivement les morceaux de poulet avec les graines de sésame jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.
5. **Caramélisation** : Déglacer avec le miel (ou sirop d'agave) et 150 ml de sauce soja. Remuer constamment pendant quelques minutes pour bien enrober et caraméliser le poulet.
6. **Dressage** : Répartir la salade de nouilles dans les assiettes ou les bols. Ajouter généreusement le poulet caramélisé tiède sur le dessus. Servir immédiatement pour un contraste de températures optimal.

