

WOK DE POULET A LA MANGUE

un paquet de nouilles à wok
une petite boîte de germes de soja
Un oignon
Une gousse d'ail
10 à 15 grammes de gingembre frais
40 g de cacahuètes

400 gr d'eau

1 c à café de fond de volaille

1 c à soupe de miel

600 gr de poulet en cubes
une belle mangue

100 gr de jeunes feuilles d'épinard

Mettre 1.5l d'eau dans le bol et programmer 10 mn 100° vit 1
Chemiser le Varoma avec une grande feuille de papier sulfurisé en prenant garde de ne pas la percer. Y mettre les nouilles à wok avec les germes de soja égouttés et verser dessus l'eau bouillante
Mettre oignon ail gingembre cacahuètes dans le bol mixer 5 secondes vitesse 5
Ajouter l'eau, le poulet en morceaux, le miel, le fond de volaille et la c à café de fond de volaille
Poser le varoma sans le renverser sur le couvercle

Programmer 15 mn varoma sens inverse vit mijotage

Pendant ce temps éplucher et découper la mangue en lamelles, à la sonnerie, retirer doucement le varoma et ajouter la mangue dans le bol remettre à cuire 5 mn varoma sens inverse, vitesse mijotage

pour égoutter les nouilles il suffira de poser le Varoma au dessus de l'évier et de perforer le papier sulfurisé
Mélanger les jeunes feuilles d'épinards avec les nouilles chaude et présenter dans des bols larges, disposer les lamelles de mangues sur le tour et la viande au milieu sur les nouilles

servir et déguster bien chaud

