

RECETTE TAHITIENNE : "CHAO MEN" KETO

PRÉSENTATION :

Quand "Le Chao Men" tahitien rencontre la diète Keto, cela crée une fusion savoureuse de nouilles avec des légumes croquants sautés aux saveurs exotiques du Pacifique grâce aux spaghettis de soja Slendier!

Qu'est-ce que le "Chao Men" Tahitien ?

Le chao men tahitien est essentiellement un plat de nouilles sautées, généralement préparées avec du poulet, du porc ou des crevettes, ainsi que divers légumes tels que les carottes, le chou, et parfois des germes de soja. Le tout est sauté dans une sauce soja, parfois relevée d'épices ou d'autres assaisonnements.

Ce qui rend le chao men de Tahiti distinctif, c'est la manière dont les influences locales peuvent être incorporées, que ce soit à travers les ingrédients utilisés ou les méthodes de préparation spécifiques à l'île. C'est un parfait exemple de la **fusion culinaire** qui se produit lorsque les traditions se croisent et s'adaptent aux nouveaux environnements et cultures

TEMPS :

Préparation : 35 minutes

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

SPAGHETTI DE SOJA THE KONJAC SHOP

SUKRIN GOLD

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles

colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines

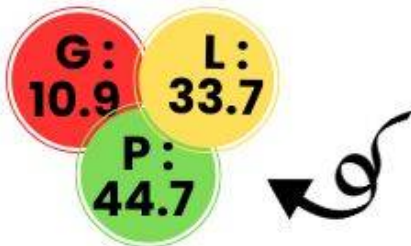


"Chao Men" keto

Ingédients :

Pour 1 personne

Pour 1 portion:



- 30 g de carotte
- 40 g d'oignon
- 60 g de chou blanc
- 1 gousse d'ail
- 100g de blanc de poulet
- 60g de **Soybean spaghetti**
The Konjac Shop*
- 1 c à S de **Sukrin Gold***
- 2 C à S d'huile de sésame
- 3 C à S de sauce soja

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



"Chao Men" keto

Étapes :

1. Découper les oignons, les carottes, le chou, et le poulet en lamelles.
 2. Hachez l'ail finement
 3. Dans un saladier, mettre les spaghettis à tremper dans l'eau chaude 4 min.
 4. Dans un bol, versez 1 C à S d'huile de sésame, mettre l'ail haché, le Sukrin Gold, et la sauce soja salée. Mélangez le tout et y mettre à mariner le poulet coupé en morceaux, quelques minutes. (5 à 10 min)
 5. Dans un wok, faire revenir le chou dans de l'huile de sésame, puis ajoutez les carottes, et enfin les oignons. Faire revenir environ 10 min.
 6. Réservez les légumes
 7. Dans le même Wok, faire revenir le poulet mariné 2 à 3 min, puis rajoutez les légumes, laissez cuire le tout 5 min, assaisonnez.
 8. Rincez les pâtes, les faire sauter au wok avec de l'huile de sésame.
 9. Dressez et déguster !
- Bonne dégustation !