



## Poulet sauté, pâtes et sésame noir

24/09/2019 à 12h14

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 6 personne(s)

### Ingrédients :

- 6 blancs de poulet
- 250 g de pâtes
- huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- 1 noix de gingembre
- 2 cuillère(s) à soupe de sésame noir
- 1 bouquet de basilic
- 3 branches de tomates-cerises
- fleur de sel
- poivre du moulin
- sauce Korean Ginger Soja (Amora)
- 3 salades sucrines
- 1 citron vert

### Préparation :

- Faites cuire les pâtes 10 mn dans de l'eau bouillante salée.
- Découpez les blancs de poulet en morceaux et faites-les revenir 8 min dans une poêle avec un filet d'huile de sésame, le gingembre râpé et l'ail haché.
- Ajoutez 2-3 c. à soupe de sauce Korean et les tomates-cerises, et laissez cuire encore 2 min.
- Egouttez les pâtes, mélangez-les au poulet et aux tomates, ajoutez le sésame noir, le basilic lavé, séché et ciselé, les sucrines lavées, séchées et coupées en rondelles, le zeste et le jus du citron vert, un peu de sel et de poivre.
- Mélangez bien et servez.