

## Escalopes de dinde aux shitakés



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 10 mn

**Repos** : 30 mn

**Cuisson** : 15 mn

*Le shitake est le deuxième champignon le plus cultivé dans le monde, la Chine en est le plus grand producteur. On le retrouve facilement sous sa forme séchée. Ce végétal contient des quantités impressionnantes de plusieurs vitamines et minéraux.*

### Ingrédients

- 300 g d'escalope de dinde
- 10 champignons shitakés séchés
- 3 cuillères à soupe de sauce soja clair
- 2 cuillères à soupe de vin jaune shaoxing
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à café de maïzena
- 5 cl d'eau
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 300 g de nouilles chinoises
- 1 bouquet de persil

### Préparation

- 1 Faites tremper au minimum 30 minutes les champignons dans de l'eau chaude. Égouttez-les et coupez-les en lamelles. Ne prenez pas les pieds. Ils sont trop durs!
- 2 Découpez les filets de dinde. Faites-les mariner 30 minutes dans 2 cuillères à soupe de sauce soja et 2 cuillères à soupe de vin jaune.
- 3 Dans une poêle huilée, faites revenir la dinde pendant 2 minutes. Ajoutez les shitakés découpés en lamelles. Remuez le tout pendant 2 minutes. Ajoutez une cuillère à soupe de sauce soja puis la maïzena diluée dans de l'eau. Arrêtez la cuisson lorsque la sauce s'épaissit.
- 4 Réservez au chaud quelques minutes...Le temps de préparer vos nouilles.
- 5 Pendant ce temps faites tremper les nouilles 3 minutes dans un grand volume d'eau froide. Puis faites-les cuire 5 minutes dans un grand volume d'eau bouillante. Rincez-les à l'eau et égouttez-les.
- 6 Faites-les, alors, revenir quelques minutes dans le wok dans lequel vous avez cuit vos escalopes aux shitakés.
- 7 Présentez votre plat d'escalopes de dinde aux shitakés saupoudré de persil et servez-le à l'assiette accompagné de nouilles chinoises. Bon appétit!

Proposé par



**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

