

Recette



Nouilles aux légumes asiatiques

Des nouilles de toutes les couleurs pour les petites exploratrices et petits explorateurs

35 Min.

Temps de préparation



35 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

QUANTITES :

- 250 g de nouilles mie
- 2 cs d'huile de colza
- 150 g de champignons, en tranches
- 1 poivron rouge, en fines lamelles De saison
- 1 courgette, env. 200 g, en fines lamelles De saison
- 140 g de petits pois surgelés De saison
- sel, poivre
- 1 gousse d'ail, finement hachée De saison
- 1 cs de gingembre, finement haché
- 4 cs de sauce soja
- 6 cs de sauce sweet and sour
- 1 dl d'eau
- 1 oignon botte, en fines rondelles De saison

Voici comment faire

1 de 1

PRÉPARATION

Faire cuire les nouilles pendant env. 3 min. dans de l'eau salée. Jeter l'eau de cuisson. Rincer les nouilles à l'eau froide et bien laisser égoutter. Répartir les nouilles sur un torchon de cuisine et laisser brièvement sécher. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir à feu vif les champignons, réduire la chaleur, ajouter le poivron, la courgette et les petits pois, assaisonner et faire revenir pendant env. 5 min. en remuant. Ajouter l'ail et le gingembre et faire revenir avec pendant env. 2 min. Ajouter les nouilles, la sauce soja, la sauce sweet and sour et l'eau et porter brièvement à ébullition jusqu'à ce que les nouilles soient chaudes. Répartir les nouilles aux légumes sur les assiettes et saupoudrer d'oignon.

