Recette [►] Recette wok de légumes du soleil nouilles chinoises et amandes

Temps : 20 min **Niveau :** Facile **Personnes :** 4

Découvrez notre recette aux saveurs asiatiques : wok de nouilles sautés aux légumes.

Préparation

Etape 1

Cuire les nouilles à l'anglaise dans de l'eau salée

Etape 2

Pendant ce temps, faire rissoler dans de l'huile d'olive, l'oignon, les poivrons, les petits pois, les pois-chiches cuits au préalable et la julienne de légumes pendant 10 min.

Etape 3

Ingrédients

220 g Nouilles chinoises aux oeufs crues

250 g Poivrons

25 g Amandes effilées

125 ml Sauce soja

170 g Petit pois

150 g Oignons

170 g Pois chiches

Noix de coco râpée

200 g Julienne de légumes

Graines de sésame

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	408
Matières grasses (g)	1,9
Dont acides gras saturés	4,5
Glucides (g)	9,9
Dont sucres	2,7
Protéines (g)	4
Sel (g)	1,96

Lorsque les nouilles sont cuites, les égoutter et les incorporer avec les légumes puis ajouter aussitôt la sauce soja. Ajouter la noix de coco râpée.

Etape 4

Laisser mijoter à feu doux pendant 1 à 2 minutes.
Parsemer le plat de graines de sésame et d'amandes effilées.
Servir.