

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.

