



# NOUILLES À L'ASIATIQUE, ŒUFS BROUILLÉS ET CACAHUËTES

Avec des oignons nouveaux et du citron vert



## SAUCE SOJA

Originaire de Chine, ce condiment est connu depuis plus de 2500 ans. Il remplace le sel et donne une touche asiatique à toutes vos préparations.



Gousse d'ail



Piment rouge \*



Oignons nouveaux \*



Citron vert



Gingembre frais



Échalote



Mélange de légumes aux haricots plats \*



Sauce soja



Œuf plein air \*



Nouilles



Cacahuètes salées

Total : 20-25 min.

Veggie

Facile

Sans lactose

À manger dans les 5 jours

Le wok est une technique ancestrale qui nous vient tout droit d'Extrême-Orient. À feu vif, les ingrédients sont cuits brièvement mais intensivement. Ils nécessitent donc peu de matières grasses. Cette cuisine saine et rapide conserve toute la saveur et les vitamines des légumes. En Asie, les nouilles sautées sont souvent accompagnées d'un œuf. Mais plutôt que durs ou au plat, vous allez préparer des œufs brouillés.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe fine, wok ou sauteuse et poêle.

Recette de nouilles à l'asiatique, œufs brouillés et cacahuètes : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les nouilles. Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et émincez l'**échalote**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles. Prélevez le zeste du **citron vert** à l'aide de la râpe fine et taillez le fruit en quartiers. Épluchez puis râpez le **gingembre**.



### 2 CUIRE LES CONDIMENTS

Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y saisir l'**ail**, le **piment rouge**, l'**échalote**, le **gingembre** et le **zeste de citron vert** 1 à 2 minutes à feu vif en remuant.



### 3 SAUTER LES LÉGUMES

Ajoutez les **légumes** et la moitié des **oignons nouveaux**, puis poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu moyen-vif en remuant. Ajoutez la **sauce soja**, la sauce soja sucrée et 2 cs d'eau par personne, puis remuez 2 à 3 minutes de plus.



### 4 AJOUTER LES NOUILLES

Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes à couvert. Après les avoir égouttées, ajoutez-les au wok, puis faites-les chauffer 1 minute à feu vif. Poivrez.



### 5 PRÉPARER LES ŒUFS BROUILLÉS

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle. Versez-y les **œufs** et le reste d'**oignons nouveaux**, puis remuez jusqu'à ce que les **œufs** aient pris mais restent baveux. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Accompagnez des **œufs brouillés** et garnissez avec les **cacahuètes** et les **quartiers de citron vert**.

★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas trop le piquant, supprimez le piment rouge de la recette.

★ **CONSEIL** : Pour plus de piquant, ajoutez aux œufs brouillés ½ cc de sambal par personne ou un peu du piment restant.

# 1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Oignons nouveaux (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes aux haricots plats (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Nouilles (g) 1)	65	130	200	265	330	400
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	2	3	3	4
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3105 / 742	477 / 114
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	6,5	1,0
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	19,8	3,0
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,2	0,5

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja  
Peut contenir des traces de : 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !