



NOUILLES DE SARRASIN ET TOFU ÉPICÉ

Avec des haricots verts et des graines de sésame



GRAINES DE SÉSAME

Le fait de griller les graines permet à l'huile de se libérer et leur donne un goût plus relevé.



Gousse d'ail



Piment rouge ✱



Gingembre



Haricots verts ✱



Dés de tofu ✱



Graines de sésame



Sauce soja



Nouilles de sarrasin



Huile de sésame

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

Consommer dans les 3 jours

Le tofu souffre d'une image un peu fade, mais lorsqu'il est bien assaisonné et bien cuit, il ne la mérite pas du tout ! Le fait de cuire les haricots verts à la poêle les rend plus croquants. Le gingembre leur donne un peu de piquant. Les nouilles sont produites à partir de sarrasin, qui n'est pas une céréale, mais une graine riche en protéines et facile à digérer.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de nouilles de sarrasin et tofu épicé : c'est parti !



1 COUPER

Pour les nouilles, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Épluchez le **gingembre** et émincez-le. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en trois morceaux de taille égale.



2 CUIRE LE TOFU

Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse, puis faites cuire le **tofu** ainsi que la moitié du **piment rouge** et la majeure partie des **graines de sésame** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Réservez hors de la poêle.



3 CUIRE AU WOK

Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le même wok et faites revenir le **gingembre** et l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez ensuite les **haricots verts**, la **sauce soja**, le vinaigre de vin blanc, le miel et 3 cs d'eau par personne, couvrez et laissez mijoter 10 minutes à feu doux.



4 CUIRE LES NOUILLES

Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 3 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et rincez à l'eau froide.



5 MÉLANGER

Ajoutez les **nouilles**, l'**huile de sésame** et le **tofu** aux **haricots verts**, salez et poivrez, puis faites sauter 1 minute de plus à feu vif.



6 SERVIR

Servez le plat dans les assiettes, puis garnissez avec le reste de **graines de sésame** et de **piment rouge** ainsi que la **sauce soja**.

***LE SAVIEZ-VOUS ?** Le gingembre est très bon pour la santé, puisqu'il contient notamment de la vitamine B6, du magnésium, du potassium et du cuivre.

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 50 g de nouilles et à la moitié des graines de sésame. Le plat compte alors 613 kcal : 31 g de lipides, 48 g de glucides, 9 g de fibres, 29 g de protéines et 3,8 g de sel.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Haricots verts (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Dés de tofu légèrement épicé (paquet 6) *	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (g) (11) (19) (22)	5	10	15	20	25	30
Sauce soja (ml) (1) (6)	15	30	45	60	75	90
Nouilles de sarrasin (g) (1)	75	150	225	300	375	450
Huile de sésame (ml) (11)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	2	3	3	3
Vinaigre de vin blanc* (cc)	½	1	2	2	3	3
Miel (cc)	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)	3000 / 717	530 / 127
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	4,6	0,8
Glucides (g)	65	11
Dont sucres (g)	4,4	0,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	3,8	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

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