



NOUILLES À L'ASIATIQUE, ŒUFS BROUILLÉS ET CACAHUÈTES

Avec des oignons jeunes et du citron vert



MASAN BLANC

Produit à partir d'ugni blanc et de colombard, ce vin est influencé par les climats océanique et méditerranéen du Sud-Ouest français. Il a de vives couleurs ainsi qu'un bouquet frais aux notes de groseilles.



Gousse d'ail



Piment rouge *



Jeunes oignons *



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

Voici un plat asiatique express à base de haricots plats, de carotte et de poivron jaune. On trouve souvent un œuf dans les plats asiatiques, mais plutôt que durs ou au plat, vous allez aujourd'hui préparer des œufs brouillés avec des oignons jeunes légèrement piquants. Les cacahuètes apportent un peu de croquant et le quartier de citron vert une belle fraîcheur.

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 jeunes 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.



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.

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



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.



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 jeunes, puis remuez jusqu'à ce que les œufs aient pris mais restent baveux. Salez et poivrez.

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



3 SAUTER LES LÉGUMES

Ajoutez les légumes et la moitié des oignons jeunes, 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.



6 SERVIR

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

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	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 jeunes (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)	70	140	200	280	340	400
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
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					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3067 / 733	488 / 117
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	6,6	1,0
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	15,3	2,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	3,9	0,6

ALLERGÈNES

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

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 09 | 2018