

Nouilles chinoise sautées aux légumes

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 230.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 26.855

Les ingrédients

- 1.0 u Poireau
- 0.5 u Poivron rouge
- 2.0 cs Huile d'arachide
- 2.0 u gousse ail
- 200.0 gr Nouilles asiatiques

Une recette pour faire manger des poireaux et poivrons aux enfants...

Préparation des légumes

Séparer le vert du blanc du poireau. Et couper en rondelle le blanc. Laver le abondamment sous l'eau froide. Laver le poivron, couper le dans longueur. Éépiner le et couper le en lamelle puis en petits cubes.

Cuisson

Faire chauffer une casserole d'eau. A ébullition, y plonger les nouilles pendant 3-4 minutes. Les égoutter et les remettre dans la casserole avec une cuillère à soupe d'huile.

Dans une poêle, faire revenir dans de l'huile le poireau, écraser l'ail et le mélanger au poireau. Puis ajouter les cubes de poivron. Laisser cuire à feu doux pendant 5-10 minutes (cuisson du poivron).

Enfin incorporer, les nouilles. A l'aide de baguette, mélanger et laisser réchauffer les nouilles.

Présentation

Servir chaud, accompagné d'une viande ou de crevettes.