

PLAT DIETETIQUE - VEGETALIEN

NOUILLES PIMENT-COCO

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de nouilles chinoises
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 cm de gingembre cru
- 2 gousses d'ail
- Piment
- 1 oignon
- 175 g de chou chinois
- 200 mL de lait de coco
- 1 CS de sauce de soja
- 1 CS de citron vert
- 30 g de cacahuètes
- 1 brin de coriandre fraîche



Préparation :

Faire cuire les nouilles à l'eau bouillante 4 min environ (ou selon les indications portées sur l'emballage). Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans un wok (ou une sauteuse) sur feu moyen à vif. Y faire sauter le gingembre, l'ail, le piment et l'oignon 3 min. Ajouter le chou. Remuer pendant 1 min. Ajouter le lait de coco, la sauce de soja et le jus de citron. Laisser réduire 1 min en remuant. Égoutter les nouilles. Les mettre dans le wok (ou la sauteuse). Bien mélanger. Verser dans un plat de service creux et chaud. Parsemer de cacahuètes et de coriandre. Servir immédiatement.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	391	11	16	51

Equivalence => 1 part = ½ portion de protéines végétales + 2 portions de féculents + 1 càs ½ de matières grasses + ½ portion de légumes