



NOUILLES AUX CHAMPIGNONS BLONDS

Servies sur des nids de little gem avec du piment rouge piquant



MASAN ROUGE

Pour accompagner les champignons, nous optons pour un rouge souple que vous pouvez éventuellement servir légèrement frais.



Piment rouge



Champignons blonds *



Little gem *



Nouilles



Jeunes oignons *



Cacahuètes salées



Sauce soja



Huile de sésame

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Végétarien

À manger dans les 5 jours

Calorie-focus

Sans lactose

La little gem est une petite salade romaine pommée. Elle ressemble à l'iceberg, mais est plus savoureuse et se conserve plus longtemps. Avec les feuilles, vous allez faire des nids farcis, entre autres, de nouilles, de champignons blonds, de piment rouge et de jeunes oignons.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de nouilles aux champignons blancs : c'est parti !



1 FAIRE BOUILLIR L'EAU

Pour les **nouilles**, portez à ébullition 400 ml d'eau par personne dans la casserole.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez les **champignons blancs** en tranches. Réservez trois feuilles entières de **little gem** par personne. Découpez le reste grossièrement.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir le **piment rouge** 1 minute à feu doux. Ajoutez les **champignons blancs** et remuez 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.



4 CUIRE LES NOUILLES

Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes à couvert. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Taillez les **jeunes oignons** en fines rondelles et concassez les **cacahuètes salées**.



5 ASSAISONNER

Ajoutez la **little gem** émincée, les **nouilles**, la majeure partie des **jeunes oignons**, la **sauce soja** et l'**huile de sésame** au wok, puis remuez 2 minutes à feu vif. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Pour chaque personne, servez les **nouilles** sur 3 nids de **little gem**. Garnissez avec les **cacahuètes salées** et le reste de **jeunes oignons**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons blancs (g) *	150	300	450	600	750	900
Little gem (pomme) *	1	2	3	4	5	6
Nouilles (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Jeunes oignons (pc) *	2	4	6	8	10	12
Cacahuètes salées (g) 5) 22)	20	40	60	80	100	120
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Huile de sésame (ml) 11) 19)	5	10	15	20	25	30
Huile de tournesol* (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2201 / 526	445 / 106
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	3,1	0,6
Glucides (g)	59	12
Dont sucres (g)	1,8	0,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	18	4
Sel (g)	2,6	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 6) Soja 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix

SAUCE SOJA INGRÉDIENTS

sauce SOJA (eau, fèves de SOJA, BLÉ), sel

Valeurs nutritionnelles par 100 g : 319 kJ / 76 kcal | 0 g lipides, dont 0 g saturés | 5 g protéines | 7,6 g glucides, dont sucres 1,5 g | 6,7 g protéines | 13,5 g sel

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

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

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 17 | 2017



★ CONSEIL

Saviez-vous que les champignons blancs sont riches en minéraux et en fibres ?