



NOUILLES DE SARRASIN AUX HARICOTS VERTS

Avec du tofu légèrement épicé et des graines de sésame



TOFU

Le tofu est un aliment fabriqué à partir de lait de soja et de présure végétale, il possède un goût plutôt neutre. Il ne faut donc surtout pas hésiter à le faire mariner.



Haricots verts *



Dés de tofu légèrement épicé *



Piment rouge



Gingembre frais



Graines de sésame



Sauce soja



Nouilles de sarrasin



Huile de sésame

Total : 25-30 min.

Discovery

Facile

Sans lactose

À manger dans les 2 jours

Végétarien

Voici un plat oriental délicieusement épicé. La cuisson des haricots à la poêle permet d'en conserver le croquant, l'huile et les graines leur apportent un goût de sésame et le gingembre vient relever l'ensemble.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de nouilles de sarrasin aux haricots verts : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Pour les nouilles, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Épluchez le **gingembre** et hachez-le finement. Équeutez les **haricots** 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-y 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. Ensuite, réservez.



3 CUIRE

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



4 CUIRE LES NOUILLES

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



5 ASSAISONNER

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



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes, puis garnissez du reste de **graines de sésame** et de **piment rouge**.

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.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (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) 19)	5	10	15	20	25	30
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					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2996 / 716	510 / 122
Lipides (g)	34	6
Dont saturés (g)	4,8	0,8
Glucides (g)	65	11
Dont sucres (g)	7,4	1,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes 22) 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 15 | 2017

