



# 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

