



WINE BOX

Lavila blanc
Le Lavila est produit à partir de colombard, un cépage aromatique du sud-ouest de la France. Il se marie à merveille avec le basilic thaï.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 05
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Nouilles à l'orientale au chou chinois et au cresson

Avec des noix de cajou salées

Voici une soupe orientale aux nouilles partiellement produites à partir de farine de sarrasin. Saviez-vous qu'au Japon, les nouilles de sarrasin se mangent aussi bien dans une soupe que dans une salade ? Comme solution intermédiaire, nous optons donc pour un plat de nouilles richement garni de légumes ! conserver au réfrigérateur

- 25-30 min
- à manger dans les 5 jours
- piquant
- facile
- végétarien
- sans lactose



Carotte



Chou chinois



Cresson



Gingembre



Piment rouge



Lait de coco



Sauce soja



Noix de cajou



Nouilles de sarrasin

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Chou chinois (g)	150	300	450	600	750	900
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Sauce soja (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Cresson (cs)	1	2	3	4	5	6
Noix de cajou (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Nouilles de sarrasin (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Bouillon de légumes (ml)*	500	1000	1500	2000	2500	3000
Huile de tournesol (cs)*	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*						

Selon le goût

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **6)** Soja

8) Noix

Peut contenir des traces de

19) cacahuètes et

22) (autres) noix.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,

marmite à soupe avec

couvercle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2645/633	30	11,6	67	9,6	11	21	8,5
100 g **	280 / 67	3	1,2	7	1,0	1	2	0,9

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Préparez le bouillon. Pour les nouilles de sarrasin, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Épluchez le gingembre et hachez-le finement. Épépinez le piment rouge et émincez-le. Taillez la carotte en demi-rondelles et découpez le chou chinois grossièrement (voir conseil).



2 Faites chauffer l'huile de tournesol dans la marmite à soupe et faites-y revenir le gingembre et la moitié du piment rouge 1 minute à feu doux. Ajoutez la carotte, le lait de coco, le bouillon et la sauce soja, puis poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes à couvert. Ajoutez le chou chinois lors des 3 dernières minutes. Salez et poivrez.



3 Ensuite, détachez le cresson et concassez les noix de cajou. Dans la casserole, faites cuire les nouilles 3 minutes à couvert. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.

4 Servez les nouilles dans les bols. Versez la soupe par-dessus. Garnissez avec le cresson, les noix de cajou et le reste de piment rouge.

Conseil ! Comment découper un chou chinois ? Coupez-le en deux dans le sens de la longueur et placez-le à plat sur la planche à découper. Faites des entailles jusqu'à l'extrémité, puis taillez-le grossièrement. Plus vous faites d'entailles, plus les morceaux seront petits.