



WINE BOX

### La Vieille Ferme blanc

Le sucré des cacahuètes au miel appelle un vin souple tel que cet assemblage de la vallée du Rhône, fruité et intense.



SEMAINE 01  
2016

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

## Nouilles thaïes, haricots, cacahuètes caramélisées piquantes

Un classique thaï aux morceaux d'omelette et à la coriandre

Les plats thaïs ont tous un point en commun : l'équilibre entre sucré, acide, salé et piquant est parfaitement maîtrisé ! Séchée et moulue, la citronnelle développe des arômes plus puissantes que la citronnelle fraîche.



20-25 min



facile



à manger dans les 5 jours



végétarien



piquant

conserver au réfrigérateur



Haricots plats



Jeunes oignons



Coriandre fraîche



Œufs « plein air »



Gousse d'ail



Piment rouge



Citronnelle



Nouilles



Sauce soja



Cacahuètes caramélisées piquantes

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc)	¼	½	½	¾	1	1
Haricots plats (g)	200	400	600	800	1000	1200
Jeunes oignons (pc)	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (branches)	2	4	6	8	10	12
Citronnelle (cc)	1	2	3	4	5	6
Nouilles (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Œufs plein air (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Cacahuètes caramélisées piquantes (g) 5) 22)	10	20	30	40	50	60
Huile de tournesol (cs)*	1	2	2	3	3	4
Lait*				Un filet		
Sucre brun (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*				Selon le goût		

\* À ajouter vous-même

### Allergènes

1) Gluten 3) Œufs  
5) Cacahuètes 6) Soja  
Peut contenir des traces de  
19) cacahuètes et  
22) noix.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle,  
wok ou sauteuse,  
bol, poêle

Valeurs nutritionnelles 514 kcal | 18 g protéines | 73 g glucides | 14 g lipides dont 2 g saturés | 13 g fibres



**1** Pour les nouilles, portez à ébullition 400 ml d'eau par personne dans une casserole avec couvercle.



**2** Écrasez l'ail ou émincez-le finement. Épépinez le piment rouge et émincez-le finement. Découpez les haricots en oblique pour faire des morceaux de 1 cm. Découpez les jeunes oignons en rondelles. Hachez finement la coriandre.



**3** Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'ail, le piment et les jeunes oignons à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez les haricots et la citronnelle ainsi que 3 cs d'eau par personne. Ensuite, laissez cuire 8 minutes à feu moyen-vif.

**4** Entre-temps, faites cuire les nouilles à couvert 4 minutes dans la casserole, puis égouttez-les. Rincez-les à l'eau froide et laissez-les égoutter encore.



**5** Dans un bol, battez les œufs avec un filet de lait, du sel et du poivre. Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans une poêle et faites-y cuire 1 omelette par personne. Ensuite, découpez-la en fines tranches.

**6** Ajoutez les nouilles au wok contenant les légumes. Assaisonnez avec la sauce soja et le sucre brun, puis poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez la moitié des morceaux d'omelette.

**7** Servez le plat sur les assiettes, disposez-y le reste des tranches d'omelette, puis garnissez de cacahuètes et de coriandre.

**Conseil !** Si vous n'avez pas de sucre brun, utilisez du sucre semoule blanc ou du miel, ou laissez tomber cet ingrédient.