

Nouilles Sautées

Equilibre



Valeurs nutritionnelles Pour 1 Personne

Protéines | Lipides | Glucides | Kcal
24 11 85 555

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de Nouilles de Riz
- 1 poireau
- 3 carottes
- 200g de fèves cuites
- 100g de pousses de soja
- 200 g de filet ou escalope de porc
- 1 morceau de gingembre
- 1 gousse d'ail
- ½ citron vert
- 1 oignon vert
- Sauce soja
- Sauce nuoc mam
- Huile de sésame
- Graines de sésame
- 1 càc d'huile d'Olive

Commencez par faire mariner la viande avec un peu d'ail de gingembre, de sauce nuoc mam, d'huile de sésame et de sauce soja.

Préparez les nouilles de Riz comme indiqué sur l'emballage (trempier-les ½ heure). Puis les égoutter.

Préparer les carottes, l'oignon, le poireau, l'ail et le gingembre : émincez-les finement.

Faites revenir la viande dans un peu d'huile, à feu vif et à découvert. La faire cuire quelques minutes. Réserver.

Ajoutez un peu d'huile et faites revenir les légumes : Oignon, ail, gingembre, carottes, poireau, avec un peu de sauce soja, sauce nuoc mam, et huile de sésame, pendant quelques minutes, Ils doivent rester croquant. Rajouter les fèves cuites, puis la viande. Puis les nouilles de Riz.

Rectifier l'assaisonnement si besoin avec les sauces.

Servir chaud, en rajoutant des graines de sésame, des pousses de soja, de l'oignon vert, du citron vert.

