

RECETTE 1

NOUILLES SAUTEES AUX LEGUMES ET EPICES

3 cuillères à soupe d'huile neutre

1 poivron rouge

2 courgettes

1 carotte

½ poireau

1 oignon

250 g de champignons de Paris

1 paquet de nouilles chinoises

1 cuillère à café de mélange 5 épices (au rayon produits asiatiques)

3 cuillères de sauce soja

ÉTAPE 1 : Détailler tous les légumes en fine julienne.

ÉTAPE 2 :

Faire bouillir une grande casserole d'eau salée, y jeter les nouilles, dès que l'ébullition à repris, couvrir, éteindre le feu et laisser reposer pendant 4 min.

ÉTAPE 3 :

Pendant ce temps, faire revenir les légumes dans l'huile pendant 5 mn, à feu très vif, ajouter les cinq épices et la sauce de soja.

ÉTAPE 4 :

Égoutter les nouilles, les joindre aux légumes et rectifier l'assaisonnement si besoin.

« Les légumes sont salés par la sauce de soja, ne pas rajouter de sel. C'est un plat parfait pour les végétariens mais peut également être servi avec des escalopes de poulet ou des filets de poisson. » le 5 épices est constitué d'anis étoilé, de graines de fenouil, d'écorce de cannelle (la variété chinoise appelée cassia), de clous de girofle et de poivre (ou baie) du Sichuan.

FIN