



NOUILLES À L'ORIENTALE AU CHOU CHINOIS ET À LA NOIX DE COCO

Avec des champignons blonds, de la coriandre et des cacahuètes



Total : 25-30 min.

Facile

À manger dans les 5 jours

Original

Quick & Easy

Sans lactose

Voici un plat de nouilles à l'orientale à la fois sucré et piquant. La noix de coco râpée apporte un peu de sucré contrebalancé par le piquant du piment rouge et du gingembre. Vous allez préparer une sauce à base de sucre brun, de sauce soja et de vinaigre de vin blanc qui donnera une belle cohérence à l'ensemble.



CABRIZ TINTO

Ce sont les champignons blonds qui nous font opter pour un rouge. Grâce au vieillissement en fût de bois, le Cabriz développe des notes de vanille et une touche de gras, en accord parfait avec la noix de coco.



Oignon rouge



Piment rouge *



Gingembre frais



Champignons blonds *



Chou chinois *



Nouilles



Citronnelle moulue



Sauce soja



Cacahuètes salées



Coriandre fraîche *



Noix de coco râpée

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de nouilles à l'orientale au chou chinois et à la noix de coco : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pour les nouilles, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Émincez l'**oignon rouge**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Épluchez le **gingembre** et râpez-le à l'aide de la râpe fine. Découpez les **champignons blonds** en quartiers et les plus gros en petits morceaux. Taillez le **chou chinois** en lamelles.



2 CUIRE LES NOUILLES

Dans la casserole, faites cuire les **nouilles** 3 minutes à couvert. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon rouge**, le **gingembre**, le **piment rouge** et la **citronnelle** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **champignons blonds** et le **chou chinois**, et faites les revenir 5 à 6 minutes à feu vif (voir conseil). À mi-cuisson, ajoutez la **sauce soja**, le sucre brun et le vinaigre de vin blanc.



4 CACAHUÈTES ET CORIANDRE

Pendant ce temps, concassez les **cacahuètes** et ciselez la **coriandre**.



5 ASSAISONNER

Ajoutez la majeure partie de la **noix de coco râpée** et la moitié des **cacahuètes** aux légumes. Ajoutez ensuite les **nouilles**, salez et poivrez, puis remuez 1 minute de plus à feu moyen-vif.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes, puis garnissez de **coriandre** ainsi que du reste des **cacahuètes** et de **noix de coco râpée**.

★ LE SAVIEZ-VOUS ?

La citronnelle peut aussi s'appeler "verveine des Indes".

★ CONSEIL

Si vous aimez le piquant, utilisez davantage de **piment rouge** ou ajoutez du sambal.

★ CONSEIL

Le chou réduit beaucoup à la cuisson. S'il vous reste du chou chinois et que vous voulez plus de légumes, n'hésitez pas à l'ajouter.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Champignons blonds (g) *	100	200	300	400	500	600
Chou chinois (g) *	150	300	450	600	750	900
Nouilles (sachet) 1)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Citronnelle moulue (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	25	50	75	100	125	150
Coriandre fraîche (brins) 23) *	8	10	12	14	16	18
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre brun* (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc* (cc)	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2385 / 570	492 / 118
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	6,0	1,2
Glucides (g)	65	13
Dont sucres (g)	8,7	1,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	2,6	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 6) Soja

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri 25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 37 | 2017

