



NOUILLES PIQUANTES AUX ROULEAUX D'OMELETTE

Avec des légumes asiatiques, des cacahuètes et du citron vert



VARAS ROSÉ

Produit à partir des cépages castelão et cabernet sauvignon, le Varas Rosé est un vin portugais de caractère dont les arômes de fraise et de framboise se marient très bien avec le piquant de ces nouilles à l'omelette.



Oignon



Gousse d'ail



Citron vert ✱



Cacahuètes salées



Sauce soja



Œuf plein air ✱



Nouilles udon



Mélange de chou, carotte, mange-tout et pak-choï ✱

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Pour ce plat, vous allez utiliser des nouilles udon fraîches produites à partir de sarrasin. Très courantes dans la cuisine japonaise, elles sont plutôt épaisses et croquent légèrement sous la dent : parfait pour un wok express.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 bols, poêle, casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de nouilles piquantes aux rouleaux d'omelette : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Pressez la moitié du citron vert et taillez l'autre en quartiers. Concassez les cacahuètes salées.



2 PRÉPARER LA SAUCE ET L'OMELETTE

Dans un bol, mélangez la moitié de la sauce soja, la moitié du sambal, le jus de citron vert, la sauce soja sucrée et 1 cs d'eau par personne. Dans l'autre bol, battez les œufs avec le reste de sambal et de sauce soja.



3 FAIRE DES ROULEAUX D'OMELETTE

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif, ajoutez les œufs et faites cuire une omelette. Retirez-la de la poêle, disposez-la sur une assiette, roulez-la et tranchez-la en rouleaux.



4 CUIRE LES NOUILLES

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les nouilles 2 à 3 minutes à couvert. Coupez le feu, mais laissez les nouilles dans la casserole : égouttez uniquement lorsque vous en aurez besoin, à l'étape 5.



5 SAUTER

Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le mélange de légumes et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes. Égouttez les nouilles et ajoutez-les aux légumes en même temps que la sauce pour wok maison. Faites sauter le tout quelques minutes de plus, jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

★ **CONSEIL** : Si vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes, faites 1 omelette pour 2 personnes.



6 SERVIR

Servez les nouilles aux légumes dans les bols et disposez les rouleaux d'omelette par-dessus. Garnissez le plat avec les cacahuètes et accompagnez d'un quartier de citron vert. Ajoutez un filet de sauce soja sucrée et/ou de sambal si vous le souhaitez.

✓ **CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, ajoutez 1 cc de sambal par personne au plat. S'il y a des enfants à table, évitez peut-être le sambal pour eux.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g) 5) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Nouilles udon (g) 1)	200	400	600	800	1000	1200
Mélange de chou, carotte, mange-tout et pak-choï (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Sambal* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2966 / 709	490 / 117
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	5,5	0,9
Glucides (g)	87	14
Dont sucres (g)	20,5	3,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	6,6	1,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
 23) Céleri 25) Sésame

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 1 œuf et supprimez les cacahuètes. Le plat compte alors 585 kcal : 18 g de lipides, dont 3,2 g saturés, 86 g de glucides, dont 19,9 g de sucre, 7 g de fibres et 6,3 g de sel.

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.

📷 🐦 📘 #HelloFresh

www.hellofresh.nl
 www.hellofresh.be
SEMAINE 02 | 2018