

NOUILLES AUX SAVEURS D'ASIE

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 45 min

🕒 Temps de cuisson : 20 min

👤 Pour 4

INGRÉDIENTS

- > 1 gros oignon
- > 1 grosse gousse d'ail
- > 4 belles carottes
- > 2 petites courgettes
- > 1 gros poivron rouge
- > 1 sachet de pousse de haricots mungo
- > 1 citron lime
- > 2 càs d'huile de sésame
- > 3 càs de sauce soja non sucrée
- > 1 mélange d'épices en poudre : 1/2 càc de gingembre + 1/2 càc de cumin + 1/2 càs de paprika + 1/2 càc de curcuma + 1/2 càc de coriandre + 1 pointe de piment de cayenne
- > 1 poignée de cacahuètes concassées nature (non salées et non sucrées)
- > 1 bouquet de coriandre fraîche
- > 400 g de crevettes crues / grises (surgelées par exemple)
- > 200 g de Tofu nature ou Tofu Rosso (Taifun)
- > Vermicelles de haricots Mungo ou nouilles de Konjac ou encore nouilles de soba (à défaut pâtes / linguini complètes)

PRÉPARATION

Décongelez les crevettes
Découper le Tofu en cube
Réservez

Faire revenir l'oignon émincé et la gousse d'ail écrasée dans 2 cuillères à soupe d'huile de sésame

Ajouter les carottes et le poivrons émincés, laisser revenir 10 minutes à feu doux

Ajouter ensuite les courgettes émincées et les pousses de haricots mungo

Continuer à faire cuire 5 minutes supplémentaires ou plus selon si vous aimez les légumes croquants ou non.

Ajouter 2 à 3 càs de sauce soja non sucrée diluées au préalable avec le mélange des épices en poudre

Ajuster l'assaisonnement si nécessaire

Réservez et maintenir au chaud.

Faire sauter les crevettes dans 1 càs d'huile de sésame + 1 càs de sauce soja non sucrée
Poivrer

Une fois cuites, ajouter le tofu et poursuivez la chauffe 5 minutes encore à feu doux (pour ne pas que le tofu s'émiette de trop) – maintenez au chaud.

Faire cuire les vermicelles / nouilles selon le temps indiqué, mais couper 1 minute avant la fin de la cuisson et sortez les pâtes à la pince à pâtes et les mettre directement sur les crevettes / tofu, bien mélanger.

Servir aussitôt et accompagner des légumes – ou mélanger le tout si vous préférez !
En topping : 1 trait de jus de citron lime, coriandre fraîche ciselée et cacahuètes concassées.

Conseil : Si vous aimez le piquant, ajoutez un peu de piment ou augmentez la dose d'épices

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner.
Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie