Nouilles de riz aux pois mange-tout

30/07/2019 à 11h54

Par Laurence Benedetti

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 220g de nouilles de riz
- 300g de pois mange-tout, extrémités coupées
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail frais, émincée
- 150g de champignons blonds
- 400g de chou vert coupé en morceaux
- 1 carotte râpée
- Graines de sésame noir

Pour la sauce

- 10cl de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 4 cuillères à soupe de Tamari
- 1 cuillère à soupe de sucre
- Sel

Préparation :

- Faites tremper les nouilles dans de l'eau;
- Blanchissez les pois mange-tout 2 minutes dans de l'eau bouillante puis les mettre dans un saladier d'eau glacée. Egouttez et réservez;
- Fouettez tous les ingrédients de la sauce;
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'ail, cuire 1 minute, ajoutez les champignons, le chou et les carottes, cuire 7 à 8 minutes. Puis ajoutez les pois mange-tout dans la casserole, feu arrêté;
- Faites chauffer la sauce dans une casserole puis ajoutez les nouilles, bien mélanger pour les enrober. Cuisez jusqu'à ce que les nouilles soient un peu grillées, puis ajoutez les légumes, bien mélanger pour les réchauffer, puis servez avec les graines de sésame et un filet de sauce tamari.