



WINE BOX

La Vieille Ferme blanc

Pour accompagner ce plat asiatique riche en saveurs, nous optons pour un vin léger mais puissant développant des arômes de fruits mûrs.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 48
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Nouilles aux champignons blancs, chou chinois et noix de coco

Aux cacahuètes et à la coriandre

Des nouilles orientales à la fois douces et relevées, puisque la coco râpée apporte au plat un peu de sucré contrebalancé par le piquant du piment rouge et du gingembre.

25-30 min

facile

à manger dans les 3 jours

végétarien

piquant

conserver au réfrigérateur



Gingembre frais



Piment rouge



Champignons blancs



Chou chinois



Coriandre fraîche



Oignon rouge



Nouilles



Sauce soja



Cacahuètes



Coco râpée

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons blonds (g)	100	200	300	400	500	600
Chou chinois (g)	150	300	450	500	650	800
Nouilles (g) 1)	65	130	200	265	330	400
Sauce soja (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Cacahuètes (g) 5) 22)	25	50	75	100	125	150
Coriandre fraîche (branches) 23)	2	3	4	5	6	7
Coco râpée (g) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Beurre (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

Allergènes

1) Gluten **5)** Cacahuètes
6) Soja
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse avec
couvercle

Valeurs nutritionnelles 577 kcal | 20 g protéines | 68 g glucides | 23 g lipides dont 9 g saturés | 11 g fibres



1 Pour les nouilles, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle.

2 Émincez l'oignon rouge. Pelez le gingembre, ôtez les graines du piment et émincez-les. Découpez les champignons blonds en quartiers et le chou chinois en lamelles.

3 Brisez les nouilles au-dessus de la casserole et faites-les cuire à couvert 3 minutes à feu moyen-vif. Ensuite, égouttez et rincez à l'eau froide.

4 Entre-temps, faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon rouge, le gingembre et le piment rouge à feu moyen pendant 2 minutes. Ajoutez ensuite les champignons blonds et le chou chinois, puis faites sauter 5 à 6 minutes à feu vif. À mi-cuisson, ajoutez la sauce soja, le sucre brun et le vinaigre de vin blanc.

5 Entre-temps, concassez les cacahuètes et hachez la coriandre.

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

7 Dressez le plat sur les assiettes, puis garnissez de coriandre ainsi que du reste de cacahuètes et de coco râpée.



Conseil ! Pour la garniture, vous souhaitez des cacahuètes et de la coco plus parfumées ? Faites-les cuire à sec dans une poêle pendant quelques minutes. Ajoutez éventuellement plus de chou chinois, car ce légume réduit beaucoup à la cuisson.