



# NOUILLES DE MAQUEREAU FUMÉ À CHAUD

Avec des mange-tout, de la noix de coco grillée et des cacahuètes



## LE MAQUEREAU

Avec le hareng et la sardine, le maquereau fait partie des poissons gras les plus riches en oméga 3 qui protègent le cœur et le cerveau.



Maquereau fumé \*



Poireau \*



Gousse d'ail



Piment rouge \*



Cacahuètes salées



Noix de coco râpée



Sauce soja



Mange-tout \*



Nouilles udon sèches

Total : 30-35 min.

Sans lactose

Facile

Consommer dans les 5 jours

Les udon sont, avec les soba, les nouilles les plus consommées au Japon. Elles accompagnent très bien ce maquereau fumé d'inspiration indienne. Le pois gourmands s'associe parfaitement aux arômes grillés de la noix de coco et les cacahuètes grillées apportent une délicieuse touche de croquant.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de nouilles de maquereau fumé à chaud : c'est parti !



## 1 PRÉPARER

Sortez le **maquereau fumé** du réfrigérateur. Pour les nouilles, portez une grande quantité d'eau à ébullition. Coupez le **poireau** en fines rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le.



## 2 ÉMIETTER LE MAQUEREAU

Émiettez la **maquereau fumé** à l'aide de deux fourchettes. Concassez les **cacahuètes**.



## 3 GRILLER

Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen et faites-y dorer la **noix de coco râpée** et les **cacahuètes** à sec. Réservez hors de la poêle.



## 4 SAUTER

Dans le même wok, faites chauffer l'huile de tournesol et faites revenir l'**ail** et le **piment rouge** 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **poireau**, la **sauce soja** et le vinaigre de vin blanc et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes en remuant. Ajoutez les **mange-tout** à mi-cuisson.



## 5 CUIRE ET GRILLER

Pendant ce temps, cuisez les **nouilles** 3 à 4 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson. Incorporez les **nouilles** avec la moitié du **maquereau** et du **mélange cacahuètes-noix de coco** ainsi que 1 cs d'eau de cuisson par personne au wok. Poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif en remuant, puis salez et poivrez ★.



## 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et garnissez du reste de **maquereau** et de **mélange cacahuètes-noix de coco**.

★ **CONSEIL** : Si le goût fumé du maquereau est trop prononcé, ajoutez 1 cc de miel par personne au plat.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Maquereau fumé (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Poireau (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Mange-tout (g) *	65	125	190	250	315	375
Nouilles udon sèches (g) 1)	75	150	225	300	375	400
À ajouter vous-même*						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3582 / 856	537 / 128
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	12,4	1,9
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	12,4	1,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	2,9	0,4

## ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 5) Cacahuètes 6) Soja  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !