



Nouilles aux champignons blonds

Avec du chou chinois, de la noix de coco, de la coriandre fraîche et des cacahuètes



SYNERA TINTO

Le Synera vieillit brièvement dans des fûts de chêne, ce qui lui confère ce petit goût de vanille qui évoque parfois la noix de coco. Il se marie à merveille avec ces nouilles exotiques.



Oignon rouge



Gingembre frais



Piment rouge



Champignons blonds *



Chou chinois *



Nouilles



Sauce soja



Cacahuètes salées



Coriandre fraîche *



Noix de coco râpée

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Discovery

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

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de nouilles aux champignons blonds : c'est parti !



1 FAIRE BOUILLIR L'EAU

Pour les **nouilles**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Émincez l'**oignon rouge**. Pelez le **gingembre frais**, épépinez le **piment** et émincez les deux condiments. Découpez les **champignons blonds** en quartiers et les plus gros éventuellement en petits morceaux. Taillez le **chou chinois** en lamelles.



3 CUIRE LES NOUILLES

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



4 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon rouge**, le **gingembre** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-doux. 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 ASSAISONNER

Pendant ce temps, concassez les **cacahuètes** et ciselez la **coriandre fraîche**. Ajoutez la majeure partie de la **noix de coco râpée** et la moitié des **cacahuètes** aux légumes. Ajoutez ensuite les **nouilles**, salez et poivrez, puis remuez 1 minute de plus à feu moyen-vif.

★ CONSEIL

S'il vous en reste, ajoutez éventuellement plus de chou chinois, car ce légume réduit beaucoup à la cuisson.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes, puis garnissez de **coriandre** ainsi que du reste de **cacahuètes** et de **noix de coco râpée**.

★ CONSEIL

Pour que les cacahuètes et la noix de coco de la garniture soient plus parfumées, faites-les cuire à sec dans une poêle pendant quelques minutes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons blonds (g) *	100	200	300	400	500	600
Chou chinois (g)	150	300	450	600	750	900
Nouilles (g) 1)	65	130	200	265	330	400
Sauce soja (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Cacahuètes salées (g) 5) 22)	25	50	75	100	125	150
Coriandre fraîche (branches) 23) *	2	3	4	5	6	7
Noix de 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 | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2246 / 580	432 / 103
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	9,2	1,6
Glucides (g)	65	12
Dont sucres (g)	11,4	2,0
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	2,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 6) Soja

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céliaci

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 21 | 2017

