Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Moyenne **Temps de préparation : 30 min** **Temps de cuisson : 35 min**



NOUILLES SAUTÉES AUX CHAMPIGNONS ET CACAHUÈTES

Des nouilles sautées savoureuses associées à des champignons fondants et des éclats de cacahuètes croquants.

- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Nouilles chinoises
100g



Oignon nouveau
1



Champignon
100g



Gousse d'ail
1



Chou chinois
1



Cacahuètes non salées
10g



Sauce soja
2 cuillères à soupe

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Bouillon de légumes



Huile de sésame ou Huile végétale (colza, tournesol)



Sel & Poivre
à votre convenance

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Lavez le chou chinois, retirez sa base dure puis coupez le grossièrement en lamelles. Ciselez le blanc et le vert de l'oignon séparément. Hachez l'ail et les cacahuètes. Nettoyez les champignons avec un essuie-tout et coupez les en fines tranches.

ÉTAPE 2

Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau portée à ébullition. Cuire 2/5mn selon l'épaisseur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez et rincez à l'eau froide. Réservez environ 50ml d'eau de cuisson par personne. Mélangez les nouilles avec un filet d'huile pour éviter qu'elles ne collent

ÉTAPE 3

Dans le bol avec l'eau de cuisson, ajoutez le cube de bouillon de légumes, la sauce soja et l'huile de sésame Mélangez jusqu'à obtenir une sauce homogène.

ÉTAPE 4

Dans un wok, faites chauffer un filet d'huile de tournesol à feu vif. Faites y revenir le chou et les champignons 4/6mn en remuant activement. Ajoutez l'ail, et l'oignon nouveau. Faites revenir 2mn supplémentaires.

ÉTAPE 5

Ajoutez les nouilles au wok, déglacez avec la sauce et mélangez 1/2 mn pour lier le tout.

ÉTAPE 6

Servez les nouilles et leur sauce dans des assiettes creuses. Parsemez de cacahuètes et du vert de l'oignon nouveau. Dégustez immédiatement pour que les nouilles n'absorbent pas toute la sauce.



CONSEILS ET ASTUCES

Si vous aimez le choux chinois plus fondant prolongez la cuisson de 1/2 mn.