

Nouilles chinoises au tofu et légumes à une sauce aux cacahuètes



Cette poêlée végétane de nouilles chinoises est prête en une demi-heure. En outre, on peut la préparer à l'avance et la réchauffer pour le dîner ou le souper.

Les nouilles de blé d'Asie de l'Est, utilisées pour cette recette, sont disponibles sous différentes formes et épaisseurs. La plupart du temps, ce sont des nids qui se défont à la cuisson.

Pour le bok choy, il n'est pas nécessaire de se rendre spécialement dans un magasin asiatique. Variété du chou chinois, le bok choy est disponible dans de nombreux supermarchés bien achalandés. De nos jours, il est même cultivé en Suisse. Mais si vous n'en trouvez pas, vous pouvez utiliser les légumes qui se trouvent dans votre réfrigérateur. Il suffit de tenir compte des différents temps de cuisson.

Sauce aux cacahuètes

- 100 g de crème de cacahuètes, non sucrée
- 90 ml de sauce soja
- 3 cs de sirop d'agave
- 2 cs d'huile de sésame
- 1½ cs de vinaigre de riz
- 1 gousse d'ail, pressée
- 80 ml d'eau

Nouilles chinoises

- 2 cs d'huile neutre
- 200 g de carottes, épluchées, coupées en deux et en julienne
- 250 g de bok choy coupé en petits morceaux, séparer les feuilles et les tiges
- 300 g de tofu nature, égoutté et coupé en dés
- 2 gros oignons blancs, coupés en fines rondelles, garder une poignée de la partie verte pour garnir
- 400 g de nouilles Mie

Garnitures

- Cacahuètes grillées et salées, grossièrement hachées
- Ail frit (en vente dans les épiceries asiatiques), facultatif
- Quelques tranches de citron vert

Sauce aux cacahuètes

1. Mélangez tous les ingrédients dans une jatte.

Nouilles chinoises

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole, puis faites revenir les carottes pendant 3 minutes.
2. Ajoutez les tiges du bok choy, le tofu et les oignons blancs, continuez la cuisson pendant environ 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Ajoutez les feuilles du bok choy une minute avant la fin.
3. Pendant ce temps, préparez les nouilles comme indiqué sur le paquet.
4. Lorsque les légumes sont cuits, ajoutez la sauce et poursuivez la cuisson pendant 1 minute. Incorporez ensuite les nouilles et faites-les revenir brièvement.
5. Répartissez le plat de nouilles dans des bols et garnissez avec les rondelles vertes d'oignon blanc, les cacahuètes, l'ail frit et les tranches de citron vert.

Temps de préparation: env. 35 minutes

Hardys Stamp Shiraz/Cabernet Sauvignon



Robe pourpre. Nez de baies noires, accompagné de notes épicées. Corps plein, à la fois vigoureux et fruité.

[Voir dans le weinshop](#) >