



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WINE BOX

### Ramón Roqueta tinto

Voici un plat oriental épicé auquel les noix de cajou donnent du corps. Souple, charnu et épicé, ce Ramón Roqueta tinto fait un parfait accompagnement.



SEMAINE DU 2017

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

## Nouilles aux légumes orientaux et aux noix de cajou

Avec de l'huile de sésame

Ce plat ressemble un peu à la version asiatique des spaghetti ! Préparé rapidement, son goût est renforcé par l'ajout des noix de cajou. Nous avons pris soin de prédécouper tous les légumes pour que vous puissiez aller encore plus vite !

- 20-25 min
- très simple
- à manger dans les 5 jours
- plaît aux enfants
- végétarien

conserver au réfrigérateur



Mélange de légumes orientaux



Oignon



Gousse d'ail



Épices pour curry



Sauce soja



Huile de sésame



Nouilles



Noix de cajou

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Épices pour curry (cs)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes oriental (g) <b>23)</b>	200	400	600	800	1000	1200
Sauce soja (ml) <b>1) 6) 19)</b>	10	20	30	40	50	60
Huile de sésame (ml) <b>11) 19)</b>	5	10	15	20	25	30
Nouilles (g) <b>1) 17) 20)</b>	70	140	200	270	340	400
Noix de cajou (g) <b>8) 19) 22)</b>	25	50	75	100	125	150
Beurre (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Miel (cs)*	⅓	⅔	1	1⅓	1⅓	2
Vinaigre de vin blanc (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

### Allergènes

**1)** Gluten **6)** Soja **8)** Noix **11)** Sésame  
 Peut contenir des traces de **17)** œufs, **19)** cacahuètes, **20)** soja, **22)** noix et **23)** céleri.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

### Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2531 / 605	25	7,1	75	15,0	8	18	3,4
100 g **	489 / 117	5	1,4	14	2,9	2	3	0,7

\* Par personne par portion | \*\* Par 100 grammes



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

**2** Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement.



**3** Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu doux. Sans cesser de remuer, ajoutez les épices pour curry lors des 30 dernières secondes. Ajoutez ensuite le mélange de légumes, la sauce soja, l'huile de sésame, le miel et le vinaigre de vin blanc, puis remuez 1 minute à feu moyen-vif.

**4** Ajoutez 1 cs d'eau par personne au wok, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes. Remuez régulièrement et ajoutez un filet d'eau si le mélange de légumes devient trop sec. Dans la casserole, faites cuire les nouilles 3 minutes à couvert. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.



**5** Pendant ce temps, hachez finement les noix de cajou. Ajoutez les nouilles et la moitié des noix de cajou aux légumes, puis salez et poivrez. Remuez 1 à 2 minutes en plus à feu vif.

**6** Servez le plat sur les assiettes et garnissez du reste de noix de cajou.



**Conseil !** Si vous aimez manger très épicé, garnissez le plat avec un peu de piment rouge séché.