BOX VIN

Quinta da Espiga blanco
Avec ses arômes de fruits tropicaux (ananas, mangue et papaye), ce vin portugais exotique se marie parfaitement à ce succulent plat asiatique !

Soupe de nouilles orientale au pak choi et aux noix de cajou

Avec des nouilles de sarrasin japonaises

Ces nouilles japonaises très fines sont produits à partir de farine de sarrasin. Elles s'apparentent aux spaghettis complets, mais avec un goût d'épices et de noix plus prononcé. La soupe de nouilles est encore meilleure lorsqu'elle est garnie d'un œuf dur ! Le pak choi, quant à lui, est cultivé aux Pays-Bas.

❄ conserver au frigo

- *25-30 min*
- *très simple*
- *à manger dans les 5 jours*
- *piquant*
- *sans lactose*
- *végétarien*

❄ ☐ Pak choi

❄ ☐ Œuf plein air

☐ Gingembre frais

☐ Piment rouge

☐ Poivron jaune

☐ Citron vert

☐ Citronnelle

☐ Nouilles de sarrasin

☐ Sauce soja

☐ Noix de cajou

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge	¼	½	½	¾	1	1
Paksoi	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert	¼	½	½	¾	1	1
Citronnelle (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Œufs plein air 3)	2	4	6	8	10	12
Nouilles de sarrasin (g) 1)	50	100	150	200	250	300
Sauce soja (ml) 1) 6)	15	30	45	60	75	90
Noix de cajou (g) 8) 15)	20	40	60	80	100	120
Bouillon de légumes (ml)*	500	1000	1500	2000	2500	3000
Huile de tournesol (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 8) Noix 15) Peut contenir des traces de cacahuètes

Ustensiles
Casserole à soupe avec couvercle, casserole avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 562 kcal | 30 g protéines | 47 g glucides | 27 g lipides dont 7 g saturés | 6 g fibres

1 Préparez le bouillon. Épluchez le gingembre et hachez-le finement. Ôtez les graines du piment et émincez-le finement. Coupez le pak choi en petits morceaux et séparez la partie blanche des feuilles vertes. Coupez le poivron en petits morceaux et pressez le citron vert.

2 Dans la casserole à soupe, faites chauffer l'huile de tournesol pour y faire revenir les oignons, le gingembre et le piment à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez la partie blanche du pak choi ainsi que le poivron et la citronnelle, puis remuez 2 minutes.

3 Entre-temps, versez de l'eau à hauteur des œufs dans une casserole, portez à ébullition puis faites cuire à couvert pendant 6 à 8 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide, puis écalez-les.

4 Dans la casserole à soupe, ajoutez le bouillon et 100 ml d'eau par personne, puis portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter la soupe pendant 6 minutes. Ajoutez les nouilles à mi-cuisson, puis les feuilles vertes du pak choi une minute avant la fin. Assaisonnez de sauce soja, de 1 cc de jus de citron vert par personne, puis salez et poivrez.

5 Dressez les nouilles dans les bols. Coupez les œufs par le milieu et disposez-les sur la soupe. Parsemez enfin de noix de cajou.

Conseil ! La quantité de soupe est réduite en raison de la cuisson des nouilles dans le bouillon. N'hésitez donc pas à ajouter de l'eau bouillante.