Nouilles Udon Chinoises'crispy-chili'

Une recette 'rapidement prête' tirée du livre de cuisine de Greenway 'no meat, no nonsense'



Ingrédients

- 4 gousses d’ail
- 4 cuillères à soupe de beurre végétal ou d’huile d’olive
- 1 kg de légumes pour wok émincés (carotte, poireau, chou chinois, poivron, mange-tout…)
- 4 x 200 g de nouilles udon
- 200 g de sauce teriyaki
- 40 g de sauce soja
- 80 g d’huile crispy chili
- 100 ml d’eau
- 400 g de haché fin Greenway surgelé
- piments émincés et oignons frits (pour la décoration)

Méthode

1. Hachez l’ail finement.
2. Faites chauffer la matière grasse dans un wok. Ajoutez-y les légumes et faites-les sauter pendant quelques minutes à feu vif en remuant. Ajoutez l’ail et

mélangez encore bien le tout.

3. Ajoutez maintenant les nouilles dans le wok et versez-y la sauce teriyaki, la sauce soja, l'huile crispy chili et l'eau. Baissez le feu et remuez l'ensemble avec précaution pour que les nouilles soient bien mélangées aux légumes et à la sauce et que le tout soit également cuit.
4. Ajoutez le haché fin en dernier lieu. Cuisez encore un peu et c'est prêt !
5. Décorez le plat de piments émincés et d'un peu d'oignons f rits.

Photographie

Foodphoto

Cette recette est de GREENWAY

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be