

Nouilles Sautées aux Légumes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- PATES CHINOISES	250g
- CAROTTE(S)	3
- COURGETTE(S)	1
- GERMES DE SOJA	250g
- OIGNON(S)	1
- HUILE D'OLIVE	
- SAUCE AU SOJA	5-6 c à soupe
- PIMENT D'ESPELTTE	1/2 c à café
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Nettoyez et coupez les carottes en bâtonnets. Faites-les cuire 5-6 minutes au micro-onde sous un film alimentaire. Réservez.
- Coupez la courgette en petits dés au coupe-légume.
- Emincez finement l'oignon.
- Faites cuire les pâtes chinoises le temps nécessaire dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez dans de l'eau froide afin qu'elles ne collent pas.
- Dans une grande casserole, faites chauffer de l'huile puis ajoutez les légumes (sauf les germes de soja). Laissez étuver quelques minutes puis incorporez les pâtes et les germes de soja.
- Assaisonnez avec la sauce au soja, le piment d'Espelette et du poivre.
- Ajoutez un peu d'huile si cela est nécessaire.
- Servez dès que les pâtes se sont réchauffées.