

Curry de Courgettes aux Noix de Cajou et Nouilles Chinoises

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- HUILE D'OLIVE	6
- JEUNES OIGNONS VERTS	2 belles
- COURGETTE(S)	
- AIL EN POUDRE	
- PIMENT DE CAYENNE	1 pincée
- CHAMPIGNONS SHIITAKÉS	200g
- GERMES DE SOJA	120g
- NOIX DE CAJOU	60g
- CIBOULETTE	
- SAUCE AU SOJA	4 c à soupe
- CURRY	1 c à café
- PATES CHINOISES	250g
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Nettoyez et coupez les courgettes en gros dés (coupe-légumes) et les champignons.
- Emincez les oignons.
- Dans une grande poêle avec couvercle, faites chauffer l'huile.
- Ajoutez les oignons émincés puis ajoutez les dés de courgettes. Salez, poivrez, ajoutez de l'ail et le piment de Cayenne. Remuez et laissez cuire pendant 1à minutes en baissant le feu.
- Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson pendant 3-4 minutes.
- Incorporez finalement les pousses de soja, les noix de Cajou, la ciboulette, la sauce soja et le curry. Vérifiez l'assaisonnement (attention, c'est corsé ...).
- Passez brièvement les pâtes chinoises dans l'eau bouillante. Egouttez.
- Servez le curry de courgettes accompagné de pâtes chaudes.