

WOK DE NOUILLES SOBA AUX LÉGUMES

Recette par **750 Grammes**

Une recette sans gluten, complète et idéale pour un déjeuner ou dîner.

Difficulté : **Facile** Coût : **Bon marché** Temps de préparation : **20 min**
Temps de cuisson : **15 min**

Ingrédients (4 personnes)

300 g de nouilles soba
3 carottes
1/2 chou rouge
1/2 bouquet de coriandre
1 gousse d'ail
Graines de sésame
Huile de sésame
Gingembre frais
Sauce soja

Préparation

ÉTAPE 1 :

Faire cuire les nouilles soba.

ÉTAPE 2 :

Pendant ce temps, éplucher les carottes et les tailler en fins bâtonnets ou en spaghetti. Ensuite, dans le wok, verser un filet d'huile et ajouter l'ail haché, le gingembre émincé, ajouter les carottes et le chou rouge émincé et faire sauter quelques minutes. Les légumes doivent être tendres et rester légèrement croquants.

ÉTAPE 3 :

Ajouter ensuite les nouilles soba, déglacer à la sauce soja. Rectifier l'assaisonnement puis verser dans un bol ou une assiette creuse.

ÉTAPE 4 :

Ajouter les graines de sésame et la coriandre.

Conseils

Vous pouvez ajouter des brocolis, des champignons ou des légumes de saison ainsi que du tofu. Vous pouvez également faire griller légèrement vos graines de sésame.

