

SOUPE AUX NOUILLES CHINOISES, POIVRONS, CHAMPIGNONS & SAUCE SOJA



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Nouilles chinoises aux œufs 80g crues
- 1 oignon = 80g
- 1 grosse gousse d'ail = 12g
- 1/2 poivron rouge = 100g
- 1/2 poivron vert = 100g
- 6 gros champignons = 200g
- Eau 1,2 L + bouillon ¼
- Huile végétale (tournesol ou olive) 3 càs
- Sauce soja sucrée de préférence (ou salée) 2 càs
- Sésame 1 càs
- Herbes aromatiques au choix : coriandre, persil

Astuces :

- Ajouter du gingembre frais.
- Hors saison, utiliser des poivrons marinés en bocaux.
- Remplacer les nouilles chinoises par des vermicelles de riz (qui sont sans gluten).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 2 à 3 personnes

1. Éplucher l'ail et l'oignon et les émincer.
2. Laver les poivrons, enlever le trognon et les pépins et les couper en fines lamelles.
3. Éplucher les champignons et les couper en fines lamelles.
4. Dans une casserole : faire bouillir l'eau et le bouillon.
5. Dans une poêle sur feu moyen, faire chauffer l'huile.
6. Faire revenir l'ail, l'oignon, les poivrons et les champignons en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient fondants (environ 10 minutes) et ajouter la sauce soja en fin de cuisson.
7. Quand l'eau bout : ajouter les légumes, les nouilles chinoises et laisser réduire sur feu moyen environ 5 minutes (l'eau doit frémir).
8. Au dernier moment : ciseler finement les herbes aromatiques, saupoudrer de sésame et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr