



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



580
calories

ACCOMPAGNEMENT

Rapinis grillés

À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, sel et poivre

Bol asiatique aux légumes



INGRÉDIENTS

- 100 g de champignons blancs d'Oka, hachés
- 20 grammes de gingembre, haché fin
- 2 oignons verts, séparés
- 1 bouquet de rapinis, hachés
- 2 champignons shiitake d'Oka, hachés fins
- 40 ml de sauce soya
- 25 ml de mirin
- 40 ml de tahini
- 450 grammes de nouilles frites
- 1 pincée d'épices à la cassonade

INSTRUCTIONS

- Porter une casserole d'eau salée à ébullition.
- Hacher finement les shiitakes, les champignons blancs, les rapinis, le gingembre, les oignons verts, en séparant les bulbes blancs des tiges vertes.
- Ajouter les nouilles à la casserole d'eau bouillante, cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient al dente et lorsqu'il reste 2 minutes de cuisson, ajouter les rapinis. Égoutter, arroser d'huile et réserver dans un endroit chaud.
- Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter le gingembre, les bulbes d'oignons verts, cuire 30 secondes.
- Ajouter les champignons, cuire 3 minutes, assaisonner avec ½ du mélange d'épices, saler et poivrer.
- Dans un bol, mélanger le tahini, le mirin, la sauce soya, 4 c. à s. d'eau et le mélange d'épices restants.
- À la poêle de champignons, ajouter les nouilles cuites, les rapinis, la sauce, cuire 2 minutes, en mélangeant.
- Monter les assiettes en répartissant les nouilles, les légumes, garnir avec les tiges d'oignons verts.

TEMPS

15

RÉSULTAT

4


au jour le jour

bon appétit