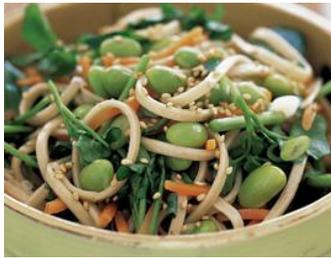


Nouilles asiatiques avec Edamame



Cuire les fèves de soja (edamame) et les carottes râpées dans le même chaudron que les nouilles Udon sauve du temps de nettoyage.

Ingrédients

4 personnes

Vinaigrette

- ¼ tasse Sauce soya faible en sel
- 2 cuil. à table Vinaigre de riz
- 2 cuil. à table Huile de sésame grillé

Nouilles

- 8.8 oz Nouilles Udon (voir aliments biologiques de votre supermarché)
- 1.5 tasse Fève de soja congelées ou fraîches (edamame)
- 2 tasses Carottes râpées
- 6 oz Cressons, épinards bébés ou roquettes taillés en gros morceaux
- ½ tasse Onions verts
- 2 cuil. à table Graines sésame grillées

Préparation

1. Pour faire la vinaigrette: Mélanger ensemble la sauce soya, le vinaigre, l'huile de sésame et 2 cuil. à table d'eau dans un bol. Mettre de côté.
2. Pour faire les nouilles : Dans un grand chaudron, amener de l'eau à ébullition. Ajouter les nouilles et cuire 5 minutes de moins que le temps recommandé sur l'emballage. Ajouter les edamame et les carottes et continuer la cuisson jusqu'à ce que les nouilles soient tendres (si le temps de cuisson des nouilles est de 5 minutes, ajouter tous les ingrédients en même temps). Égoutter.
3. Retourner tous les ingrédients dans le chaudron. Ajouter le cresson (ou autre verdure choisie), les onions verts, graines de sésame et la vinaigrette.
4. Server tiède ou à la température de la pièce.

Source: Vegetariantimes.com