

Nouilles asiatiques sautées aux Légumes

Ingrédients

1 gousse d'ail

1 petit oignon

Des légumes à sauter : AU CHOIX choux (chinois, blanc, rouge, frisé), carottes, céleri, chou fleur, romanesco, brocoli, poireau, navet, petits pois mange-tout, haricots verts, courgettes, radis...

Des protéines : germes de soja, dés de tofu, oeuf (dur, mollet, brouillé ou en omelette), des fèves fraîches...

De la sauce soja

De l'eau ou du bouillon

De l'huile végétale pour la cuisson

1 paquet de nouilles asiatiques de votre choix (nouilles de blé, à l'oeuf, de riz, vermicelles de haricots mungo ou de maïs, soba, ramen, udon, etc.)

Des herbes fraîches (coriandre, ciboulette, cébette, basilic thaï, menthe, shiso...)

Des graines (cajou, cacahuètes, sésame grillé...)

Le jus d'un agrume (citron, combawa, calamandin, yuzu...)

Déroulement

Légumes

Laver, éplucher et couper les légumes en petits morceaux. Découper en fonction du temps de cuisson des légumes : des morceaux plus petits pour ceux qui cuisent longtemps, des morceaux plus gros pour ceux qui cuisent rapidement.

Eplucher et hacher finement l'ail et l'oignon.

Protéines

Si vous voulez mettre de l'oeuf brouillé dans le plat, faire revenir de l'oeuf battu jusqu'à obtention de petits morceaux, puis réserver. Vous les remettrez dans le plat à la fin lors de l'assemblage final juste avant de servir.

Pour le tofu, faire dorer les dés de tofu puis réserver.

Dans le cas de l'oeuf dur, cuire l'oeuf dans l'eau frémissante pendant 9 minutes, 6 minutes si vous le préférez mollet. Stopper la cuisson en le plongeant dans l'eau froide. Ecaler et découper en quartiers. Réserver.

Pour l'oeuf en omelette, cuire l'oeuf en omelette fine dans une poêle huilée puis découper en tranches ou en carrés.

Cuisson des légumes

Dans un fait-tout, un wok, une sauteuse ou une poêle à rebords un peu hauts, faire chauffer de l'huile végétale.

Faire revenir l'oignon et l'ail hachés sans trop les colorer.

Ensuite, ajouter les légumes coupés les uns après les autres, en suivant leur ordre de cuisson.

Faire sauter tous les légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore croquants. Puis les réserver.

Cuisson des nouilles asiatiques sautées aux légumes

Dans le même wok (ou poêle ou fait-tout ou sauteuse), ajouter un verre de bouillon ou d'eau. Assaisonner avec de la sauce soja.

Ajouter les nouilles asiatiques choisies. Puis couvrir et laisser ramollir à feu moyen. Remuer régulièrement. Ajouter de l'eau si nécessaire. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les nouilles soient cuites. N'hésitez pas à mettre plus ou moins d'eau en fonction de la quantité de nouilles asiatiques ajoutée et du temps de cuisson indiqué sur le paquet. Plus le temps est long, plus il faudra d'eau.

Terminer en ajoutant les légumes et les protéines préalablement préparés et cuits. Bien mélanger.

Rectifier l'assaisonnement avec de la sauce soja. Poivrer.

Servir aussitôt en parsemant d'herbes fraîches ciselées et de graines concassées. Arroser d'un filet de jus d'agrumes de votre choix. C'est prêt !

Cake banane et noix

Ingrédients

70 g de beurre bien ramolli

100 g de sucre

2 œufs

200 g de farine

Une pincée de sel

1 sachet de levure chimique

½ c. à c. de bicarbonate alimentaire

2 c. à s. de lait

300 g de bananes (environ 3 bananes)

50 g de cerneaux de noix

Mixer le beurre ramolli et le sucre.

Déroulement

Dans un petit bol à part, battre les œufs comme si vous vouliez faire une omelette.

Ajouter les œufs battus au mélange beurre sucre. Mélanger au batteur électrique de préférence.

Dans une assiette creuse, écraser les bananes à la fourchette et y ajouter le lait.

Mélanger dans un autre bol le reste des ingrédients secs : farine, sel, levure, bicarbonate.

Ajouter petit à petit au mélange œuf-sucre-beurre, les ingrédients secs et les bananes, en les alternant. Lorsque tous les ingrédients sont bien mélangés, vous devez obtenir une belle pâte bien onctueuse. Acheter la recette en ajoutant les noix que vous aurez grossièrement hachées au couteau. Mélanger puis verser dans un moule à cake.

Mettre au four entre 50 et 60 min, à 180°C. Surveiller la cuisson régulièrement.