

Nouilles sautées aux légumes et œufs



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

20 minutes



Temps total :

35 minutes

Pour cette recette de nouilles sautées aux légumes et œufs, il te faut (pour 3 personnes)

Pour le plat :

1 petite courgette

1 poivron

1/2 chou-rouge

1 oignon

3 œufs

200 g de nouilles chinoises

1 c.c. de [ghee](#)

Graines de sésame

Noix de cajou

Pour la marinade :

1/2 c.s. de miel

1 gousse d'ail

2 c.s. de sauce soja

Env. 2 cm de gingembre frais

Jus d'1 citron

1 c.s. d'huile de sésame



Pour réaliser la recette :

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade
2. Rincer et détailler en petits cubes la courgette et le poivron et placer dans le bol de la marinade
3. Retirer le cœur du chou-rouge et l'émincer finement et placer dans le bol de la marinade
4. Eplucher et émincer l'oignon et placer dans le bol de la marinade
5. Mélanger les légumes avec la marinade pour qu'ils s'en imprègnent
6. Dans une poêle ou un wok, faire fondre 1 c.c. de ghee et casser les œufs pour en faire des sortes d'œufs brouillés
7. Ajouter les légumes marinés et faire revenir env. 15 minutes
8. Cuire les nouilles chinoises selon les instructions sur l'emballages
9. Dans la poêle ou wok, les nouilles aux légumes-œufs et mélanger
10. Parsemer de graines de sésame et de noix de cajou hachées

Coin des astuces

- Pour les œufs, privilégier ceux de poules élevées en plein air qui, idéalement, ont pu accéder à de l'herbe fraîche afin que les œufs soient plus riches en oméga-3
- Ce genre de marinade peut également être utilisée pour faire par exemple mariner du tofu ou encore des légumes ou des crevettes glissés ensuite dans une salade comme dans cette [salade thaï](#) par exemple
- Il est également possible de réaliser des [nouilles sautées au poulet](#)