

# NOUILLES CHINOISES A LA CORIANDRE

*Vendredi 09 septembre 2022*

*Un petit tour en Asie :*

***Nouilles chinoises à la coriandre pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 4 spl bleu □ – 4 spv violet □- 4 psp □ par part***

*-60 g de nouilles chinoises crues : 6 sp vert bleu violet □□□ – 6 psp □*

*-160 g de crevettes roses décortiquées cuites \*: 2 sp vert □ – 0 spl bleu □ – 0 spv violet □ – 0 psp □*

*-2 petites courgettes \*: 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp □*

*-2 cuillerées à café de coriandre fraîche émincée\*: 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp □*

*-1 cuillerée à café d'huile de sésame : 1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp □*

*-sel fin , poivre blanc*

*Passer les courgettes sous l'eau froide, les essuyer, couper les deux bouts et les tailler en petits cubes.*

*Chauffer une casserole d'eau salée, l'amener à ébullition et plonger les nouilles. Stopper le feu et les laisser 4 minutes à couvert puis les égoutter.*

*Chauffer l'huile de sésame à feu moyen dans un wok.*

*Faire revenir pendant 3 minutes les cubes de courgettes en les remuant régulièrement. Rajouter les nouilles chinoises et les crevettes. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes pour réchauffer le tout.*

*Rectifier l'assaisonnement : sel poivre et saupoudrer de coriandre émincée.*

*Servir.*



*Vous pouvez remplacer la coriandre par du persil plat si vous n'aimez pas la coriandre.*

*Pour le repas : râpé de radis noir à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet - 1 psp) - nouilles chinoise à la coriandre (5 sp vert - 4 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp) - 1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 2 figues (0 sp vert bleu violet - 0 psp). Total : 7 sp vert - 6 spl bleu - 5 spv violet - 5 psp*

*Tenez bien compte de vos propres choix alimentaires pour recalculer ma recette en perso points psp.*

*Très bonne journée.*

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr*

*Tous droits réservés*