

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