

POUR 2 PERSONNES

LÉGUMES CROQUANTS AUX NOUILLES DE RIZ



Temps estimé : 120 min (60 min prépa / 60 min cuisson). Ce temps est diminué à 15 minutes si tout est préparé à l'avance (choux, aubergine, gingembre, ail, piment pré découpé et nouilles de riz précuites). Astuce supplémentaire: pour faire bouillir l'eau plus rapidement, il faut d'abord la faire bouillir dans une bouilloire!

INGRÉDIENTS :

- 1 chou pak choi, paré et coupé en quatre. On peut remplacer le chou pac Choi par un chou chinois ou des feuilles de blettes.
- 100 g de nouilles de riz
- 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 1 aubergine, coupée en cubes
- 1 morceau de 1 cm de gingembre frais, pelé et coupé en petits dés
- ½ piment rouge, épépiné et émincé
- 1 gousse d'ail, finement émincée
- 20 cl de bouillon de légumes ou de bouillon de poulet clair dégraissé
- 1 cuil. à soupe de sauce de soja
- 1 pincée de sucre
- 65 g de pois gourmands
- 50 g de jeunes pousses d'épinard
- ½ poignée de coriandre, ciselée

PRÉPARATION :

Remplissez une casserole d'eau salée, portez à ébullition et plongez-y le chou. Faites blanchir le chou pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les feuilles soient tendres, mais encore croquantes. Egouttez le chou, puis plongez-le dans l'eau froide et égouttez-le de nouveau.

Placez les nouilles de riz dans un saladier, puis ajoutez de l'eau bouillante. Laissez les nouilles gonfler pendant 10 minutes ou suivez les instructions figurant sur le paquet.

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites-y dorer l'aubergine pendant 5 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps. Ajoutez le gingembre, le piment rouge et l'ail, et laissez cuire à feu doux pendant 2 à 3 minutes sans cesser de remuer. Mouillez avec le bouillon chaud, la sauce de soja et ajoutez le sucre, puis laissez mijoter pendant 5 minutes. Ajoutez les pois gourmands et laissez cuire pendant encore 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez les nouilles de riz, les épinards et le chou, puis faites chauffer pendant 2 minutes. Incorporez la coriandre et servez dans des bols profonds.

BON APPETIT LES CHATS !