

# NOUILLES DE RIZ ASIATIQUES

POUR 2 À 3 PERS. - VERSION VÉGÉTARIENNE - LÉGUMES DE PRINTEMPS

## INGRÉDIENTS

- 150 à 200 g de nouilles de riz larges ou vermicelles de riz
- 2 tranches d'échine de porc ou 250 g de Tofu ferme
- 3 Navets roses
- 1/2 Chou frisé
- Quelques cubes de potimarron ou de courge Butternut
- 4-5 grosses feuilles d'épinard
- 1 Côte de blettes sans les feuilles
- 1/2 pouce de gingembre frais râpé
- 7-8 petits radis roses coupés en quatre dans le sens de la longueur
- 2 oignons
- 1 gousse ail
- Jus d'un demi-citron dilué avec 7cl d'eau
- Sauce soja
- Nuoc Nam
- Huile d'olive
- Huile de sésame
- 1 dizaine de feuilles de menthe fraîche ciselée
- Poivre

### *Abréviations :*

1 càs = 1 cuillère à soupe

1 càc = 1 cuillère à café

## RÉALISATION

- Mettre les nouilles de riz dans un grand volume d'eau chaude et laisser réhydrater pendant 10 à 15 minutes, puis passer sous l'eau froide et égoutter. Disposer dans un saladier et ajouter 1 càs d'huile d'olive et 1 càs de sauce soja. Mélanger délicatement et réserver.
- Pendant ce temps, laver les légumes et les couper en morceaux moyens.
- Couper la viande (ou le tofu) en cubes de 2cm sur 2cm, assaisonner la viande (poivre et 1 càc de sauce soja) ou le tofu (1 càc de sauce soja).
- Mettre un peu d'huile d'olive dans un faitout ou un wok et les faire dorer la viande/Tofu à feu vif 1 minute.
- Ajouter l'oignon et l'ail. Puis ajouter les navets, la courge, les blettes. Faire griller quelques instants puis déglacer au Nuoc Nam (3càs). Ajouter le gingembre râpé, les feuilles d'épinard puis le chou frisé. Bien mélanger et laisser cuire 1 minute.
- Ajouter le jus de citron dilué puis couvrir et baisser à feu doux. Laisser cuire 2 minutes et arrêter le feu. Réserver à couvert pour ne pas perdre la vapeur.
  
- Avant de servir, chauffer la gamelle et y ajouter les nouilles pour les faire réchauffer. Mélanger délicatement et ajouter la menthe ciselée. Ajouter un peu de poivre.
- Servir sans attendre.
- Ajouter dans chaque assiette un filet d'huile de sésame et quelques morceaux de petits radis roses.

Bon appétit !

NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM



Recette by **Magali Tempère**, 2020.

WWW.MAGALITEMPERE.COM