La communauté internet au service de la **cuisine** et du **terroir**

Wok de nouilles chinoises aux légumes

Accompagnement Facile

Pour : 4 personnes

Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 mn

Une recette qui peut entrer dans un régime pour diabétique. Très pauvre en glucides.

Ingrédients

- 200 g de nouilles chinoises
- 1 courgette
- 2 aubergines chinoises ou normales
- 1 poignée de pois gourmands
- 1 poignée de tat soi ou chou chinois plat
- 1 poivron orange
- 1 pincée de curcuma
- 1 cube de volaille
- 1 cs de sauce soja
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 échalote
- sel
- poivre

Préparation

1. Emincer l'échalote, faire chauffer l'huile dans le wok et y mettre l'échalote.
2. Eplucher et laver les légumes, les jeter dans le wok et laisser fondre 10 minutes en remuant souvent.
3. Ajouter le cube dilué dans 20 cl d'eau et mettre les nouilles. Assaisonner et laisser cuire encore 5 à 10 minutes.
4. Servir chaud avec du poisson cuit à la vapeur.

Proposé par

victoryne

je suis retraitée . j'aime cuisiner pour mes proches et amis. Des recettes simples, et d'autres adaptées pour diabétiques dont je fais partie. venez me faire un petit coucou sur mon blog Victorine en cuisine. A bientôt

Consulter son profil et ses recettes

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode