



Chow mein au brocoli

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 528; protéines 16 g; M.G. 10 g; glucides 97 g; fibres 5 g; fer 6 mg; calcium 78 mg; sodium 1 441 mg

Ingrédients

- 1 paquet de nouilles chow mein de 397 g
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1 branche de céleri émincée
- 1 brocoli coupé en petits bouquets
- 3 oignons verts coupés en morceaux
- 45 ml (3 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche

Pour la sauce:

- 180 ml (3/4 de tasse) de bouillon de légumes réduit en sodium
- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce soya réduite en sodium
- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce aux huîtres
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce hoisin
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

Étapes

- 1 Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition. Retirer du feu et réserver.
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles de 4 à 5 minutes. Égoutter.
- 3 Dans une poêle, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Cuire l'oignon, l'ail et le gingembre 1 minute.

- 4 Ajouter le poivron, le céleri et le brocoli. Prolonger la cuisson de 3 à 4 minutes.
- 5 Verser la sauce dans la poêle et porter à ébullition.
- 6 Ajouter les nouilles et cuire de 2 à 3 minutes.
- 7 Ajouter les oignons verts et la coriandre. Remuer.