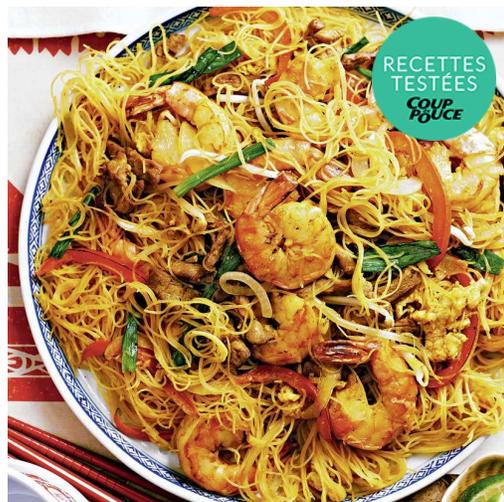




Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X



Nouilles Singapour

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

Pour une version végété: remplacer le porc et les crevettes par 1 lb (500 g) de tofu coupé en cubes.

INGRÉDIENTS

- 1/2 lb de filet de porc coupé en lanières
- 2 cuillères à thé de sauce soya à teneur réduite en sel
- + 4 c. à thé
- 1 cuillère à thé d'huile de sésame
- 9 oz vermicelles de riz
- 4 cuillères à thé d'huile végétale
- 2 oeufs battus légèrement
- 1/2 lb de crevette décortiquées et déveinées
- 1 petit oignon coupé en tranche fines
- 1/2 poivron rouge coupé en tranches fines
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 oignons verts coupés en morceaux de 1 1/2 po (4 cm)
- 2 cuillères à thé de cari
- 1 cuillère à thé de curcuma
- 1 cuillère à thé de sucre
- 2 tasses de fèves germées
- sel et poivre

Préparation	20 minutes
Cuisson	15 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	3 g
Sodium	504 mg
Protéines	19 g
Calories	330
Total gras	7 g
Gras saturés	1 g
Total glucides	46 g

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger les lanières de porc, 2 c. à thé (10 ml) de la sauce soya et l'huile de sésame. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes.

2. Entre-temps, mettre les vermicelles dans un bol à l'épreuve de la chaleur. Couvrir les nouilles d'eau bouillante et laisser tremper de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Bien égoutter et rincer sous l'eau froide. Réserver.

3. Dans un wok ou un très grand poêlon, chauffer 1 c. à thé (5 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les œufs et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Mettre les œufs dans une assiette. Essuyer le wok. Chauffer 1 c. à thé (5 ml) du reste de l'huile. Ajouter les crevettes et cuire, en brassant, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Mettre les crevettes dans l'assiette avec les œufs. Chauffer 1 c. à thé (5 ml) du reste de l'huile. Ajouter les lanières de porc marinées et cuire, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et encore légèrement rosées à l'intérieur. Mettre le porc dans l'assiette avec les crevettes.

4. Dans le wok, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, le poivron et l'ail, et cuire, en brassant, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le poivron soit tendre mais encore légèrement croquant. Ajouter les vermicelles réservés, les œufs, les crevettes et le porc, les oignons verts, le cari, le curcuma, le sucre et le reste de la sauce soya. Cuire, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les nouilles soient chaudes et bien enrobées. Ajouter les fèves germées et cuire, en brassant, pendant 1 minute, ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli.