



*Entrées chaudes aux légumes*

# Nouilles chinoises au tempeh et légumes verts - lo mein



**30 min** **10 min** **20 min** **0** **441**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Presser le citron vert dans un bol.
- 2 Ajouter la sauce soja, l'huile de sésame et la sauce chili dans le bol.
- 3 Fouetter jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

## Étape 2

Cuisson des nouilles

- 1 Remplir une grande marmite avec de l'eau froide. Porter à ébullition sur feu vif.
- 2 Ajouter les nouilles et porter de nouveau à ébullition puis laisser réduire sur feu moyen.
- 3 Cuire les nouilles selon le temps indiqué sur le paquet.
- 4 Egoutter les nouilles dans une passoire quand elles sont cuites et réserver.

## Étape 3

Préparation du sauté

Trancher le tempeh en morceaux de 1 cm environ à

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la sauce

0.5 **Citron(s) vert(s)**  
5 c. à soupe **Sauce soja**  
1 c. à soupe **Huile de sésame**  
1 c. à soupe **Sauce Chili**

### Ingrédients pour le sauté

170 g **Nouille(s) chinoise(s)**  
230 g **Tempeh**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
450 g **Brocoli**  
230 g **Pois gourmands**  
3 **Gousse(s) d'ail**

### Ingrédients pour le dressage

4 tige(s) **Oignon(s) nouveau(x)**  
1 **Graines de sésame**

- 1 l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Faire chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un wok sur feu moyen. Ajouter les tranches de tempeh une par une et faire frire 3/4 min par côté.
- 3 Les tranches doivent prendre une coloration dorée.
- 4 Débarrasser ensuite les tranches sur une assiette.
- 5 Prélever les sommités du brocoli à l'aide du couteau d'office.
- 6 Verser le reste de l'huile d'olive dans le wok et ajouter les sommités de brocoli et les pois gourmands. Cuire pendant 2 minutes environ en remuant à l'aide de pinces de cuisine.
- 7 Eplucher puis presser l'ail à l'aide d'un presse-ail. Ajouter l'ail dans le wok et cuire 2/3 minutes de plus.
- 8 Ajouter la sauce soja et baisser sur feu moyen. Mélanger et laisser cuire pendant encore 2 minutes.
- 9 Mettre les nouilles dans le wok à l'aide des pinces et bien mélanger.

#### **Étape 4**

##### Dressage

- 1 Ôter le vert de l'oignon puis l'émincer finement à l'aide du couteau éminceur.
- 2 Répartir les nouilles avec les légumes et le tempeh dans des assiettes à l'aide des pinces.
- 3 Saupoudrer les assiettes de graines de sésame et d'oignon nouveau puis servir.