



OEUFS BROUILLÉS À L'ASIATIQUE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 20 grammes de piment, cru
- 50 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 10 grammes de cacahuètes
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 5 grammes de gingembre, racine crue
- 40 grammes de pâtes ou nouilles asiatiques au blé et aux oeufs, crues, nature
- 200 grammes de poêlée de légumes assaisonnés à l'asiatiques ou wok de légumes, surgelée, crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de sésame (4 g)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja sucrée, préemballée (16 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer 1 Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les nouilles. Écrasez l'ail ou coupez-le finement et émincez l'échalote. Épépinez et émincez le piment rouge (voir CONSEIL). Émincez l'oignon nouveau en fines rondelles.Épluchez le gingembre et râpez-le ou coupez-le finement. 2 Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse et revenir l'ail, le piment rouge, l'échalote et le gingembre 3 à 4 minutes à feu vif en remuant. 3 Ajoutez le mélange de légumes et la moitié de l'oignon nouveau et faites sauter 4 à 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la sauce soja, le ketjap, l'huile de sésame, 2 cs d'eau par personne et faites cuire encore 2 à 3 minutes en remuant. 4 Pendant ce temps, pesez les nouilles et faites-les cuire 3 à 4 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et ajoutez-les au wok ou à la sauteuse. Faites chauffer encore 1 minute à feu vif. Salez et poivrez. 5 Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle. Ajoutez les œufs et le reste d'oignon nouveau, puis faites cuire en remuant jusqu'à ce que les œufs se figent mais restent encore moelleux. Salez et poivre 6 Servez le plat sur les assiettes avec les œufs brouillés. Garnissez des cacahuètes.
- 2° Préparer 1 Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les nouilles. Écrasez l'ail ou coupez-le finement et émincez l'échalote. Épépinez et émincez le piment rouge (voir CONSEIL). Émincez l'oignon nouveau en fines rondelles.Épluchez le gingembre et râpez-le ou coupez-le finement. 2 Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse et revenir l'ail, le piment rouge, l'échalote et le gingembre 3 à 4 minutes à feu vif en remuant. 3 Ajoutez le mélange de légumes et la moitié de l'oignon nouveau et faites sauter 4 à 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la sauce soja, le ketjap, l'huile de sésame, 2 cs d'eau par personne et faites cuire encore 2 à 3 minutes en remuant. 4 Pendant ce temps, pesez les nouilles et faites-les cuire 3 à 4 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et ajoutez-les au wok ou à la sauteuse. Faites chauffer encore 1 minute à feu vif. Salez et poivrez. 5 Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle. Ajoutez les œufs et le reste d'oignon nouveau, puis faites cuire en remuant jusqu'à ce que les œufs se figent mais restent encore moelleux. Salez et poivre 6 Servez le plat sur les assiettes avec les œufs brouillés. Garnissez des cacahuètes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (678 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	455 kcal	23 %
PROTÉINES	5 g	32 g	64 %
GLUCIDES	9 g	59 g	23 %
SUCRES	4 g	25 g	28 %
LIPIDES	5 g	33 g	48 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	13 g	53 %
SODIUM	317 mg	2148 mg	90 %