



Wok de légumes au poisson et aux nouilles



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

250 grammes de nouilles aux œufs
2 jeunes oignons
1 piment
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
750 grammes de légumes asiatiques pour wok (surgelés)
500 grammes de dés de poisson (surgelés - cabillaud, lieu noir ou saumon)
150 grammes d'edamame (surgelées)
2 centimètres de gingembre (râpé)
2 gousses d'ail
4 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de sauce chili douce
1 poignée de persil plat
1 poignée de menthe fraîche
1 citron vert (facultatif)

Méthode de préparation

- 1.** Préparez les nouilles selon les instructions indiquées sur l'emballage. Coupez les jeunes oignons en rondelles biseautées et le piment en fines rondelles.
- 2.** Faites chauffer l'huile de sésame dans un grand wok. Ajoutez les légumes surgelés et faites-les sauter pendant 5 minutes à feu vif.
- 3.** Ajoutez les dés de poisson, les fèves edamame, le gingembre et le piment. Pressez l'ail par-dessus. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
- 4.** Ajoutez la sauce soja et la sauce chili douce dans le wok et mélangez.
- 5.** Répartissez les nouilles dans 4 bols et garnissez de légumes sautés et de poisson. Terminez avec les jeunes oignons, le persil et la menthe. Servez éventuellement avec des quartiers de citron vert.