



# Nouilles sautées aux légumes & oeufs brouillés

Un petit plat facile et rapide à réaliser aux saveurs asiatiques

**Type de plat** Plat principal  
**Cuisine** Asiatique

**Temps de préparation** 10 minutes

**Temps de cuisson** 10 minutes

**Portions** 4 personnes

**Calories** 513kcal

## Ingrédients

- 250 g nouilles chinoises aux oeufs
- 250 g carotte
- 2 poireau
- 1 brocoli
- 1 citron vert
- 3 oeuf
- 50 g cacahuètes non salées
- 2 cm gingembre
- 1 oignon jaune
- 2 gousse ail
- sauce soja salée
- huile de sésame

## Instructions

1. Nettoyez les poireaux et épluchez les carottes. Coupez le tout en julienne. Détachez les fleurettes du brocoli.  
250 g carotte, 2 poireau, 1 brocoli
2. Epluchez les oignons et ciselez-les finement. Pelez et dégermez les gousses d'ail.  
1 oignon jaune, 2 gousse ail
3. Prélevez le zeste du citron vert (conservez le citron pour le service). Concassez les cacahuètes.  
1 citron vert, 50 g cacahuètes
4. Faites chauffer une sauteuse avec un filet d'huile de sésame et faites y dorer 1 oignon ciselé, 2 gousses d'ail pressées, le gingembre râpé et le zeste de citron vert pendant 2 minutes.  
huile de sésame, 2 cm gingembre
5. Ajoutez le brocoli, la julienne de carottes et de poireaux, poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen-vif en remuant.
6. Faites cuire les nouilles selon les indications du paquet. Pendant ce temps, faites chauffer une sauteuse ou un wok avec un filet d'huile de sésame et brouillez-y les oeufs. Ajoutez la garniture de légumes et réchauffez à feu doux. Ajoutez les nouilles cuites, arrosez d'un filet de sauce soja et mélangez bien. Servez parsemé des cacahuètes.