



Les plats principaux

## **Nouilles végétariennes Lo Mein**

**Pour 2 personnes.**

### **Ingrédients**

135 grammes de nouilles

### **Pour la sauce**

2 cuillères à soupe de vin blanc (chinois)

2 cuillères à café d'huile de sésame

3 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à café sirop d'érable

1 cuillère à café de sriracha

poivre blanc

sel

### **Pour le plat sauté**

150 grammes de champignons (en lamelles)

1 cuillère à café de gingembre (haché fin)

1 poignée jeune oignon (en rondelles)

1/2 poivron rouge (en fines lamelles)

200 grammes de haricots

3 gousses d'ail (pressée)

2 carottes (en lamelles)

1 œuf (cuit dur, épluché et coupé en deux)

2 cuillères à soupe d'huile pour wok

### **Méthode de préparation**

Préparez les nouilles selon les indications de l'emballage.

Ajoutez tous les ingrédients pour la sauce dans un plat et mélangez bien.

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez le gingembre et l'ail. Faites sauter 2 minutes puis ajoutez les haricots, les carottes, les champignons et le poivron. Cuisez 3-4 minutes en mélangeant régulièrement jusqu'à

ce que cela soit croustillant et doux.

Ajoutez les nouilles cuites et mélangez bien. Versez dessus la sauce préparée et mélangez de nouveau durant 2 minutes.

Transférez dans un plat de service et garnissez avec les jeunes oignons et éventuellement des graines de sésame.

**Conseil:**

Vous pouvez cuisiner Lo Mein avec différents autres ingrédients. Vous pouvez utiliser du bœuf, du poulet, des légumes ou même du tofu.

