



Plats



Wok

Nouilles aux légumes et à l'ananas

Plat végétarien composé de nouilles de blé, carottes, poivrons, oignons, auxquels s'ajoutent de délicieux dés d'ananas et mangues fondantes.



Mise en place

Mettre à décongeler les cubes de mangues en froid positif.

Dans un grand volume d'eau bouillante, plonger les nouilles aux œufs, laisser cuire environ 4 minutes, égoutter au bout d'environ 4 minutes, réservé au frais.

Éplucher et laver les carottes puis émincer en julienne ou fines lamelles.

Laver, couper en deux le poivron puis couper en fines lamelles.

Éplucher l'ananas et le couper en cubes, réservé.

Mise en oeuvre

Dans un wok ou poêle chaude avec un peu d'huile végétale, faire sauter les nouilles avec les légumes et les fruits, finir par ajouter la sauce chili dipping sauce, bien remuer, dresser et servir aussitôt.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
NOUILLES CHINOISES AUX OEUFS	6680	100 g
CUBES DE MANGUE	7749	30 g
Carottes		30 g
Ananas frais		50 g
Poivrons verts		20 g