

Justine ROUCHE
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
29 boulevard Chanzy
08200 SEDAN
07.81.75.48.54
rouchejustine@gmail.com



Nouilles Sautées



Cuisson **30 minutes**

Pour **4 personnes**

Ingrédients

- 500 g Nouilles Soba
- 500 g Carottes
- 1 Gousse d'Ail
- 2 cm de Gingembre
- 1 càs Huile d'Olive
- 2 càs Beurre Cacahuète
- 4 càs Sauce soja

Préparation

1. **Éplucher et tailler les carottes** en julienne. Faire sauter dans une poêle ou un wok avec l'huile.
2. **Faire cuire les nouilles** dans une eau bouillante non salée.
3. **Râper l'ail et le gingembre** et les mélanger à la sauce soja et au beurre de cacahuètes.
4. **Mélanger les nouilles et les carottes** dans un wok et verser la sauce dans le wok.
5. **Servir** les nouilles et déguster.