**Nouilles aux légumes à la chinoise**

préparation : 30 minutes cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :
- 3 [oignons](http://www.marmiton.org/Pratique/Techniques-Culinaires-Video-Cuisine_oignon.aspx)
- 4 [carottes](http://www.marmiton.org/Pratique/Fruits-Et-Legumes_la-carotte_1.aspx)
- 3 [courgettes](http://www.marmiton.org/Pratique/Fruits-Et-Legumes_la-courgette_1.aspx)
- 2 [poivrons](http://www.marmiton.org/Pratique/Fruits-Et-Legumes_le-poivron_1.aspx) verts
- 2 poivrons rouges
- un quart de chou chinois en lanières
- des pousses de [soja](http://www.marmiton.org/Magazine/Tendances-Gourmandes_vive-le-soja_1.aspx) fraîches (facultatif)
- 250 g de nouilles au soja
- [poivre](http://www.marmiton.org/Magazine/Plein-D-Epices_poivres_1.aspx) de Seichuan ou du moulin
- huile de [sésame](http://www.marmiton.org/Magazine/Plein-D-Epices_sesame_1.aspx), ou à défaut une huile neutre (type tournesol)
- sauce soja
- 2 cuillères à soupe de miel d'acacia

Peler, laver et découper les ***légumes***  en rondelles pas trop fines.
Placer les ***pâtes*** de soja dans un saladier et les recouvrir d'eau bouillante.

Les laisser tremper pendant 5 min environ.
Délayer une cuillère à soupe de ***miel*** dans de la sauce soja. Poivrer.
Dans un wok, mettre l'huile de sésame à chauffer, faire revenir les ***oignons*** émincés. Faire de même avec chaque légume. Arroser à chaque fois de sauce soja.
Terminer en associant les pâtes égouttées aux légumes.
Ajouter la cuillère de miel diluée dans la sauce soja et du poivre.
Servir bien chaud.

 **Tofu général tao**

 (4 portions)

**Sauce**1/2 tasse de bouillon de légumes 1/2 tasse de cassonade
1/4 tasse de sauce soya 1/4 tasse de vinaigre de riz
1/4 tasse de kecap manis 2 c. a thé de sambal oelek

**Sauté**1 paquet ( 454 g) de tofu ferme coupé en cubes bien épongés
huile Sel et poivre
1 oignon tranché
4 tasses de légumes coupés en morceaux
4 oignons verts hachés
1 c. a thé de gingembre frais haché
2 gousses d'ail hachées finement

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce et réserver.

Dans un wok, faire frire dans l’huile la moitié du tofu a la fois jusqu’à ce qu'il soit doré, saler et poivrer. Retirer et réserver sur un papier absorbant.
Dans le wok, faire revenir les oignons verts, le gingembre et l'ail 1 minute, puis
faire revenir l'oignon 1 min à feu vif et ajouter les autres légumes en remuant constamment .

Remuer la sauce, l'ajouter dans le wok.Ajouter le tofu . Porter a ébullition en remuant r et servir  sur du riz ou des nouilles.

Bas du formulaire