**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