PRZ VIETNAM

Mi xao rau (nouilles aux légumes et aux épices)

200 g de nouilles de blé   
60 g de chou blanc

40 g de carotte

100 g de pousses de soja   
8 petits oignons nouveaux

2 gousses d'ail

4 c. à s. d'huile de tournesol    
10 cl de bouillon de légumes  
4 c. à s. de sauce soja

2 c. à s. de purée de sésame   
4 c. à s. de sucre   
1/2 bouquet de coriandre

sel  poivre

Plongez les nouilles dans l'eau bouillante.

A la reprise de l'ébullition, égouttez-les.   
Faites bouillir 3 min le chou et la carotte taillés en julienne.  Egouttez-les.   
Dans la ½ d’huile chaude, faites revenir 2 min la ½ de l'ail émincé et les nouilles.   
Versez la moitié du bouillon, remuez, couvrez, gardez au chaud.

Dans le reste d'huile chaude, faites revenir oignons et ail restant.   
Ajoutez le chou et la [carotte](http://www.marieclaire.fr/,la-carotte-l-atout-sante-tout-au-long-de-la-vie,724939.asp), laissez cuire 3 min.  
Versez la sauce [soja](http://www.marieclaire.fr/,le-soja-un-elixir-de-jouvence,728523.asp) et faites sauter pendant 2 min.   
Ajoutez les nouilles, les pousses de soja , les ingrédients restants (sauf la coriandre).

Couvrez et laissez cuire 2 min à feu doux.   
Ajoutez le vert des oignons ciselé.   
Servez les nouilles parsemées de coriandre hachée, et poivrez.

Bol de nouilles au tofu - Bun Dau Phu

Préparation 20 min cuisson 10 min 4 parts

1 livre nouilles de riz minces

1 paquet de tofu ferme

1 carotte

1 petit concombre

1 avocat

¼ tasse de cacahuètes grillées

¼ tasse d'oignons frits croustillants

½ tasse (ou plus) basilic Vietnamien

…sauce nuoc cham :

- ½ tasse de sauce sojà

- 1¼ tasse d'eau chaude

- ½ tasse de sucre

- 2 citrons, en jus

- 5 gousses d'ail, purée ou hachée

- 2 c pâte de chili

Mélanger eau chaude et sucre jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

Ajouter sauce soja, jus de citron, pâte d'ail, pâte de chili, mélanger.

Porter une casserole d'eau à ébullition et faire cuire les nouilles de riz.

Rincez-les sous l'eau froide pour arrêter la cuisson et mettre de côté.

Pendant ce temps, faire le Nước Chấm.

Égoutter le tofu, le sécher à fond, et le couper en cubes ou en lamelles.

Emincer en julienne la carotte et le concombre.

Pelez et émincez l'avocat. Hacher finement les arachides.

Quand les nouilles sont prêtes, placez-les dans des bols.

Placer la carotte, le concombre et l'avocat sur les nouilles, chacun dans son bol.

Faire sauter dans une poêle antiadhésive le tofu pour le colorer.

Lorsque le tofu est prêt, ajoutez-le dans les bols.

Parsemez chaque bol d’arachides hachées, d’oignons croustillants, de basilic.

Servir avec Nước Chấm sur le côté.