



# NOUILLES «GREEN GODDESS»

avec pois frais, brocolis et noix de cajou grillées

MAKE  
FIRST

VÉGÉ



## BONJOUR

### SAUCE GREEN GODDESS

Une vinaigrette aux herbes  
qui sert aussi de trempette pour les légumes

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 491



Pois frais



Brocolis,  
en fleurons



Ail



Gingembre



Oignons verts



Coriandre



Crème sure



Huile de sésame



Mélange  
mirin-soja



Lime



Nouilles soba



Noix de cajou,  
hachées

## SORTEZ

- Grande casserole
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Fouet
- Petit bol
- Petite poêle antiadhésive
- Grand bol
- Zesteur
- Presse-ail
- Cuillère à rainures
- Passoire
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers

- Pois frais 227 g
- Brocolis, en fleurons 227 g
- Ail 10 g
- Gingembre 30 g
- Oignons verts 2
- Coriandre 10 g
- Crème sure 2 3 c. à table
- Huile de sésame 8 1 c. à table
- Mélange mirin-soja 1,4 3 c. à table
- Lime 1
- Nouilles soba 1 150 g
- Noix de cajou, hachées 5 28 g

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART

Gardez un œil sur les nouilles soba pendant qu'elles cuisent pour éviter qu'elles ne collent les unes sur les autres!



### 1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.\*

Dans une grande casserole, ajouter **10 ½ tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper les **fleurons de brocolis** en morceaux moyens. En travaillant **un à un**, casser une des extrémités des **cosses de pois**. En suivant la «couture», ouvrir les cosses comme un livre pour en dégager les **pois**. Déposer dans un petit bol. Répéter avec **le reste des cosses**.



### 4 CUIRE LES NOUILLES

Lorsque les **brocolis** sont légèrement croquants, retirer les **légumes** de l'eau avec une cuillère à rainures et les égoutter dans une passoire. (**NOTE:** ne jetez pas l'eau.) Rincer les **pois** et les **brocolis** à l'**eau froide** du robinet et réserver. Ajouter les **nouilles soba** à l'**eau bouillante**. Baisser le feu à moyen-doux. Cuire jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres, de 2 à 3 min. (**ASTUCE:** restez à l'affût pour ne pas trop cuire les nouilles!)



### 2 GRILLER LES NOIX

Dans une petite poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **noix de cajou**. Griller, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** restez à l'affût pour ne pas les brûler!) Retirer du feu et réserver les **noix de cajou** dans une assiette.



### 5 PRÉPARER LA SALADE

Dans un grand bol, fouetter le **gingembre**, l'**ail**, le **mélange mirin-soja**, le **zeste de lime**, l'**huile de sésame** et la **crème sure**. Ajouter les **oignons verts**, **la moitié de la coriandre** et les **nouilles**. Bien mélanger.



### 3 CUIRE LES LÉGUMES

Ajouter les **brocolis** et les **pois écosés** à l'**eau bouillante**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **brocolis** soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. Entre-temps, émincer ou râper l'**ail**. Peler, puis zester ou râper **1 c. à table de gingembre**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Émincer l'**oignon vert**. Zester, puis couper la **lime** en quartiers.



### 6 FINIR ET SERVIR

Ajouter les **brocolis** et les **pois** au grand bol. **Poivrer**. Mélanger. Répartir les **nouilles aux légumes** dans les bols. Couronner **du reste de coriandre** et de **noix de cajou**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**.

## CROQUANT!

Les pois frais ajoutent un goût sucré, croquant et estival à ce plat!