

Nouilles Chinoises Sautées aux Légumes

Pour 4 personnes :

- **250 g de nouilles Chinoises aux oeufs**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1 grosse courgette**
- **1 blanc de poireau**
- **1 grosse carotte**
- **1 gros oignon**
- **4 champignons de Paris**
- **1/2 brocolis**
- **des poids gourmands**
- **de l'huile d'olive (ou graisse de canard)**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, ajouter le cube de bouillon de volaille puis faire cuire les nouilles pendant 5/6 minutes. Égoutter et réserver.
2. Éplucher et laver les différents légumes : courgette, carotte, oignon...
3. Tailler à la mandoline (voir à la fin de la recette, je vous indique celle que j'utilise) les différents ingrédients : courgette, carotte, oignon, poireau, champignons, brocolis et pois gourmands.
4. Dans un wok ou une poêle, verser l'huile d'olive puis faire revenir à feu doux l'ensemble des éléments précédents pendant une vingtaine de minutes.
5. Ajouter ensuite les nouilles puis mélanger pour obtenir une préparation bien homogène.
6. Laisser le tout cuire à feu doux pendant 15 minutes en prenant soin de bien remuer.
7. Assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! ☐

☐ Ces nouilles sautées se dégusteront en plat unique ou en accompagnement d'une viande. On peut également rajouter des filets de poulet taillés finement ou encore des crevettes ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Roulés de Jambon aux Haricots Verts

Pour 4 personnes :

- **1 conserve de haricots verts cuits (environ 500 g)**

- **4 tranches de jambon (cru ou cuit)**
- **de la sauce tomate**
- **du gruyère râpé**

1. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
2. Égoutter les haricots verts.
3. Partager les tranches de jambon en deux par le milieu.
4. Dans une demi tranche, déposer un bouquet de haricots, mettre une cuillère à café de sauce tomate.
5. Rouler le tout et disposer dans un plat à gratin.
6. Renouveler l'opération pour les 7 autres demi tranches.
7. Une fois le plat rempli, verser de la sauce tomate sur l'ensemble des roulés puis disperser généreusement le gruyère râpé.
8. Enfournier pour une vingtaine de minutes de cuisson jusqu'à ce que cela soit légèrement gratiné, c'est prêt ! ☐

☐ Ces roulés se dégusteront parfaitement en entrée légère ou encore en plat principal avec une bonne salade. ☐

Il est possible de varier les fromages râpés avec par exemple du cantal, du parmesan... libre court à votre inventivité ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Soupe aux Haricots Verts

Pour 2/3 litres de soupe :

- **4/5 grosses pommes de terre**
- **1 conserve de haricots verts (ou 500 g de haricots verts déjà blanchis)**
- **4 litres d'eau**
- **1 cuillère à soupe de gros sel**
- **1 cuillère à café de graisse de porc (ou de canard)**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les couper en morceaux de 1 cm sur 1 cm environ.
2. Dans un autocuiseur (ou cocotte minute), verser les pommes de terre puis ajouter l'eau ainsi que le sel et la graisse de porc.
3. Mettre à chauffer le tout et lorsque la vapeur commence à se dégager de l'autocuiseur, laisser cuire

pendant 50 minutes.

4. Découvrir puis ajouter les haricots et laisser mijoter durant 30 minutes en remuant de temps en temps : c'est prêt ! ☐

☐ Cette soupe se dégustera sur le champ ou se conservera facilement une semaine au frais dans une boîte hermétique. ☐

Vous pouvez varier les plaisirs en remplaçant les haricots verts par des navets (blanchis), du chou vert (émincé et blanchi), des carottes (blanchies) ... ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

