



CHOW MEIN AUX LÉGUMES VEGETABLE CHOW-MEIN

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de nouilles aux œufs cuites
- ¼ tasse d'oignon jaune ou blanc
- ¼ tasse de poivron
- ¼ tasse de courgette
- ¼ tasse de champignons en tranches
- 1 c. à thé de gingembre
- 1 c. à thé d'ail
- 2 c. à soupe d'huile de canola
- Sel et poivre au goût
- 3 c. à soupe de sauce chow mein (sauce aux huîtres, sauce soja, vinaigre de riz, sucre, huile de sésame)

INGREDIENTS:

- 1 cup cooked egg noodles
- ¼ cup yellow/white onion
- ¼ cup bell pepper
- ¼ cup zucchini
- ¼ Sliced mushroom
- 1 tsp ginger
- 1 tsp garlic
- 2 tbsp canola oil
- Salt/pepper (to taste)
- 3 tbsp chow mein sauce (oyster sauce, soy sauce, rice vinegar, sugar, sesame oil)



Tous les ingrédients pour exécuter cette recette sont disponibles dans le réfrigérateur de Mon Garde-manger.
All the ingredients to make this recipe are available in the My Pantry refrigerator.

Voir la recette - View the recipe  @uOuisine



CHOW MEIN AUX LÉGUMES VEGETABLE CHOW-MEIN

PRÉPARATION :

1. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu plus ou moins vif
2. Ajouter 15 ml d'huile et faire sauter l'oignon et le poivron jusqu'à ce qu'ils soient tendres
3. Ajouter la courgette et les champignons, puis continuer à faire sauter jusqu'ils deviennent dorés
4. Transférer les légumes dans un bol
5. Faire chauffer la poêle de nouveau et ajouter 15 ml d'huile, puis faire sauter l'ail et le gingembre quelques secondes
6. Ajouter les nouilles et les faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites
7. Remettre les légumes dans la poêle, ajouter la sauce chow mein et remuer jusqu'à ce que tout soit bien mélangé
8. Servir aussitôt.

DIRECTIONS:

1. Put a Large skillet/non-stick pan on medium-high heat.
2. Add 1 tbsp of oil and sauté the onion and bell pepper until just tender.
3. Add zucchini and mushrooms and continue to stir-fry until golden brown.
4. Transfer the vegetables to a bowl.
5. Reheat the same pan until hot. Add 1 tbsp of oil, and sauté garlic and ginger for several seconds.
6. Add the noodles and stir-fry them until they are thoroughly heated.
7. Return the vegetables to the pan, add the sauce and toss until well combined.
8. Serve immediately.