



Nouilles chinoises aux fruits de mer

Temps de préparation: 30 minutes

Niveau: Moyen

Ingrédients pour 4 personnes:

400g de cocktail de fruits de mer Escal

1 poivron vert

1 poivron jaune

3 carottes

1 poireau

1 paquet de nouilles chinoises

10cl de sauce soja

1 bocal de pousses de bambou

1 gousse d'ail

Du gingembre

Sel, poivre



Préparation :

1. Laisser décongeler les fruits de mer à température ambiante sur une assiette.
2. Dans un saladier, mélanger les fruits de mer, le gingembre, la gousse d'ail hachée et la sauce soja et laisser mariner 15 à 30 minutes.
3. Couper les poivrons en dés, le poireau et les carottes.
4. Cuire les nouilles chinoises selon les indications figurant sur l'emballage.
5. Faire revenir les fruits de mer dans une poêle avec un peu d'huile pendant quelques minutes, puis les retirer et réserver.
6. Faire revenir les légumes et pousses de bambou dans cette même poêle.
7. Mélanger les nouilles chinoises avec les fruits de mer et les légumes puis déguster.