



Filet de pangasius & nouilles aux fèves de soja noir

concombre aigre-doux, poivron et oignon nouveau

Calorie Smart

Durée de préparation : 20 min.



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-LU/recipes/filet-de-pangasius-nouilles-aux-feves-de-soja-noir-216>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Utensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de pangasius (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau (g)	65	125	125	250	250	375
Carotte (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Purée de gingembre (g)	5	10	15	20	25	30
Pâte de soja noir (g)	15	25	40	50	65	75
Sauce asiatique douce (g)	20	35	55	70	90	105
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2		
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2		
Sucre (cc)	½	1	1½	2		
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200		
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2		
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4		
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2		
Poivre et sel (à votre goût)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		

À ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Énergie (kj)	2278 kj
Énergie (kcal)	544 kcal
Graisses	16.6 g
dont saturés	6.2 g
Glucides	65.8 g
dont sucres	20.9 g
Fibres	9 g
Protéines	33.3 g
Sel	3 g

Allergens

Poisson, Gluten, Soja, Blé

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Cuire les nouilles

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Coupez l'oignon nouveau en trois et le poivron en dés.
- Émincez l'échalote en demi-rondelles.
- Faites cuire les nouilles 4 à 5 minutes « al dente » dans la casserole, puis égouttez-les et réservez-les.



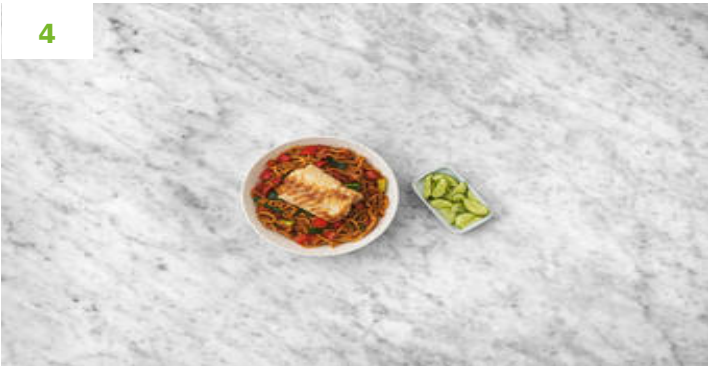
Préparer la sauce

- Ajoutez la pâte de soja noir, l'eau pour la sauce, la purée de gingembre, le miel et le reste de l'oignon nouveau. Mélangez bien et faites cuire 2 minutes.
- Baissez le feu. Laissez épaissir et réduire 2 minutes.



Préparer le concombre

- Coupez le concombre en demi-rondelles. Mettez-les dans le bol.
- Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et le sucre, puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez bien. Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu vif et cuire la partie blanche de l'oignon nouveau avec le poivron et l'échalote 2 minutes.



Servir

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les nouilles dans des grands bols.
- Déposez-y les légumes, la sauce et le poisson.
- Accompagnez du concombre à l'aigre-douce.

Bon appétit !