

Recettes

Nouilles NO YOLKS® à l'ail et au chou frisé

Produit : Nouilles larges NO YOLKS®

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 4

Cette recette rapide et débordante de saveurs donne un plat d'accompagnement vivifiant qui met à l'honneur le chou frisé et les nouilles à l'ail.

Ingrédients

- 3 tasses (750 ml) de nouilles larges NO YOLKS® (environ 1/2 emballage)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe (15 ml) d'ail émincé
- 1/4 c. à thé (1 ml) de flocons de piments forts (ou au goût)
- 8 tasses (2 l) de feuilles de jeune chou frisé (environ 1 contenant/142 g)
- 1/2 tasse (125 ml) de bouillon de poulet ou de légumes (environ)
- 1/4 c. à thé (1 ml) chacun : sel et poivre (environ)

Préparation

1. Préparer les nouilles selon les indications sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu moyen-doux dans un poêlon profond. Ajouter l'ail et les flocons de piments forts. Cuire, en remuant souvent, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'un parfum se dégage. Ajouter le chou frisé et le bouillon; couvrir et cuire pendant 3 minutes.
3. Découvrir et incorporer les nouilles cuites et chaudes. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter plus de bouillon au besoin pour humecter et assaisonner au goût. Servir immédiatement.

Trucs

- ➔ Remplacez les nouilles larges par des nouilles extra larges ou des nouilles boulettes de pâte NO YOLKS®.
- ➔ Saupoudrez le plat de fromage feta émietté pour rehausser la saveur.
- ➔ Remplacez le chou frisé par de jeunes pousses de roquette ou d'épinard.
- ➔ Incorporez aux nouilles chaudes des cubes de salami, des cœurs d'artichaut hachés ou des olives tranchées pour préparer une entrée « antipasti ».



Valeur nutritive par portion

(environ 1 tasse/250 ml)

Calories	194
Lipides	8 g
Gras saturé	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	246 mg
Glucides	26 g
Fibres	2 g
Sucres	2 g
Protéines	6 g

Excellente source de vitamine C.

Bonne source de folate.