

Recettes

Thon au cari rapide NO YOLKS®

Produit :	Nouilles larges NO YOLKS®
Temps de préparation :	20 minutes
Portions :	4

Le thon et les nouilles s'agencent parfaitement dans ce plat tout-en-un à l'indienne. C'est une excellente façon d'introduire une nouvelle saveur au répertoire des soupers en famille.

Ingrédients

- 4 tasses (1 l) de nouilles larges NO YOLKS®
- 3 tasses (750 ml) de petits fleurons de choux-fleurs (frais ou décongelés)
- 1 tasse (250 ml) de pois congelés
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile végétale
- 1 petit oignon, haché
- 4 c. à thé (20 ml) de pâte ou de poudre de cari indien doux
- 3/4 c. à thé (4 ml) de chacun : sel et poivre
- 2 boîtes (170 g chacune) de thon pâle émietté
- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature épais
- 1 tomate, coupée en dés
- 1/4 de tasse (75 ml) de mayonnaise légère
- 1/4 de tasse (50 ml) de coriandre fraîche hachée ou d'échalotes (facultatif)

Préparation

1. Préparer les nouilles selon les directives de l'emballage dans une grande casserole ou un faitout. Ajouter les choux-fleurs après 6 minutes, puis ajouter les pois juste avant d'égoutter. Réserver dans la passoire.
2. Pendant ce temps, régler le feu à moyen. Faire sauter les oignons avec la pâte de cari, le sel et le poivre jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajouter le thon, le yogourt, les tomates et la mayonnaise jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Ajouter les nouilles, les choux-fleurs et les pois. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Retirer du feu et ajouter la coriandre (si désiré).

Trucs

- Remplacez les nouilles larges par des nouilles extra larges ou des nouilles boulettes NO YOLKS®.
- Pour rehausser la saveur, servez ce cari rapide avec un chutney à la mangue préparé, que l'on retrouve dans la section indienne du supermarché avec la pâte de cari.



Valeur nutritive par portion

(2 tasses / 500 ml)

Calories	472
Lipides	13 g
Gras saturé	2 g
Cholestérol	26 mg
Sodium	714 mg
Glucides	53 g
Fibres	6 g
Sucres	11 g
Protéines	36 g

Excellente source de vitamine C.
Bonne source de folate et de niacine.



[Politique sur la vie privée](#) | [Carte du site](#)

®/MC MARQUE DÉPOSÉE ET MARQUES DE COMMERCE UTILISÉES
SOUS LICENSE PAR LA CORPORATION D'ALIMENTS RONZONI DU CANADA

