

# Nouilles sautées aux poivrons, champignons et curcuma

NB DE PERSONNES : 4

- 1 paquet de nouilles chinoises
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 200 g de champignons de Paris
- 2 c. soupe d'huile de tournesol
- 1 c. soupe de sauce soja
- 1 c. café de curcuma
- sel, poivre



- Faites cuire les nouilles chinoises dans une casserole d'eau salée comme indiqué sur le paquet.
- Pendant ce temps, nettoyez et épépinez les deux poivrons, avant de les couper en fines lanières. Nettoyez également les champignons, coupez les pieds terreux et émincez-les.
- Huilez une grande poêle ou un wok, et faites-y revenir les morceaux de poivrons et de champignons pendant 5 à 7 minutes.
- Egouttez bien les nouilles et ajoutez-les aux légumes. Versez la sauce soja, saupoudrez le curcuma et poivrez. Mélangez et laissez chauffer encore quelques minutes. Servez chaud.

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous  
8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47  
e-mail : perrine.diet@orange.fr  
www.perrinediet.com