

Cette recette adaptée du [site Web Cooking Matters](#)® fait une sauce d'inspiration asiatique délicieuse et nutritive à partir de beurre d'arachide et de sauce soya.

Nouilles avec sauce au beurre d'arachide



Crédit photo : Partagez notre force

Ingrédients :

- 1 paquet (16 onces) de pâtes de blé entier ou régulières (spaghetti)
- ¼ tasse de beurre d'arachide
- ⅓ tasse d'eau tiède
- ¼ tasse de sauce soja faible en sodium
- 2 cuillères à soupe de cidre vinaigre
- 4 cuillères à thé de sucre
- 1 sac de légumes surgelés, comme du brocoli ou des pois mange-tout, décongelés

Ingrédients facultatifs

- 2 cuillères à thé de flocons de piment rouge

Instructions :

1. Dans une grande casserole, porter de l'eau à ébullition pour cuire les pâtes.
2. Décongelez légèrement les légumes surgelés au micro-ondes pendant deux à trois minutes.
3. Ajouter les pâtes à l'eau bouillante.
4. Pendant que les pâtes cuisent, combiner le beurre d'arachide et l'eau tiède dans un bol moyen. Incorporer dans une sauce lisse et fine.
5. Ajouter la sauce soja, le vinaigre et le sucre dans le bol. Mélanger jusqu'à ce que le sucre se dissolve. Si vous en utilisez, incorporer les flocons de piment rouge.
6. Juste avant que les pâtes ne finissent de cuire, ajoutez les légumes décongelés dans la casserole avec les pâtes. Égoutter les pâtes et les légumes et remettre dans la marmite.
7. Versez la sauce aux arachides sur les pâtes et les légumes. Mélanger pour combiner. Servir tiède ou froid.

✓ Pour 8

✓ 300 calories par portion

Remarques :

Lorsque vous ajoutez la sauce aux pâtes et aux légumes, vous pouvez également ajouter une protéine cuite, comme du tofu en cubes ou du poulet en dés.

Pimentez la sauce avec ½ cuillère à café de poudre d'ail ou de gingembre.

Recettes créées ou adaptées par Jani H. Leuschel, MS, NDTR (Nutrition and Dietetic Technician, Certified) qui blogue sur [Food Hall by Jani](#), un site proposant des recettes avec des bonus nutritionnels.

