

## Bol repas aux nouilles de varech

**Temps de préparation :** 30 minutes  
**Ustensile :** Pied mélangeur  
ou mélangeur, râpe  
**Donne :** 2 portions



### Ingrédients :

- ✓ 454 gr nouilles de varech
- ✓ 1 c. à table de jus de citron fraîchement pressé
- 1 c. à table de bicarbonate de soude

**Ou**

- ✓ Vermicelle

### Garniture

- ✓ 2 carottes moyennes râpées
- ✓ 1 tasse de kale ou d'épinard haché finement
- ✓ 2/3 tasse de brocoli coupé en bouquet et blanchi
- ✓ 2 c. à table d'échalotte ou oignon rouge émincé
- ✓ 1 c. à table de graines de sésame
- ✓ 12 noix du Brésil haché finement

### Sauce

- ✓ 6 c. à table de beurre d'amande
- ✓ 2 c. à table de sauce soya ou coconut aminos
- ✓ 6 c. à table d'eau
- ✓ 2 c. à table - jus d'un citron fraîchement pressé
- ✓ stévia, sirop d'érable ou miel au goût
- ✓ 1 c. à thé de poudre d'ail
- ✓ 2 c. à thé de gingembre haché finement
- ✓ Pincée de poudre de chipotle, cayenne, cumin paprika
- ✓ sel non raffiné et poivre noir fraîchement moulu au goût

### Préparation :

**Nouilles de varech (Kelp noodles) :** À l'aide d'un tamis rincer les nouilles à l'eau froide. Dans un bol mélanger le citron et le soda à pâte. Puis ajouter les nouilles et mélanger avec les mains. Laisser de côté environ 30 minutes afin d'attendrir les nouilles.

Ou

**Vermicelle :** Réhydrater les vermicelles de riz selon les indications de l'emballage.

**Sauce :** Réduire en sauce lisse le beurre d'amande, la sauce soya, 4 c. à table d'eau, le jus de citron, le miel et les assaisonnements. Ajouter un peu d'eau afin d'obtenir la consistance désirée.

Rincer à fond les nouilles. Répartir les nouilles dans deux grands bols, puis garnir de carotte, kale, brocoli et échalotte. Soudoyer de graines de sésames et de noix du Brésil. Ajouter une généreuse portion de sauce.

Source : TFA/aj

### Saviez-vous que ... :

Ces nouilles sont uniquement faites d'algues. Elles sont sans gluten, faibles en calories, très riches en calcium assimilable et en iode. On trouve ce produit dans les magasins d'aliments naturels au prix de 7.50\$ environ.

Agrémentez-les d'une simple vinaigrette à un pesto, en passant par une sauce tomate ou encore une sauce plus riche à base de noix. Elles se prêtent aussi bien à des salades que des sautés, soupes, ragoûts et peuvent remplacer les nouilles de riz ou vermicelles de soja dans les soupes et autres plats asiatiques, tout en vous apportant leurs richesses nutritionnelles exceptionnelles et ce **sans le goût de l'algue**.