

Salade de Ramen aux légumes du soleil

Pour 2 personnes

1 sachet de nouilles ramen gout légume (150g)

1 petite tomate ananas

1 courgette jaune

1/2 poivron rouge

1 gousse d'ail

2 filets de poulet cuit

2 œufs durs

1 poignée de cacahuètes nature

Huile de sésame

1 cuil à soupe de graines de sésame

Quelques feuilles de basilic

Quelques feuilles de menthe

Epluchez la gousse d'ail et écrasez-la au presse ail.

Lavez les légumes. Coupez la courgette en rondelles fines et faites-les revenir avec l'ail écrasé dans un filet d'huile d'olive. Laissez refroidir

Coupez la tomate et le poivron en morceaux.

Faites cuire les nouilles ramen comme indiqué sur le paquet (2 minutes dans 400ml d'eau bouillante avec le bouillon et les légumes déshydratés qui les accompagnent) égouttez-les en gardant 4 cuillères à soupe de bouillon.

Mélangez les nouilles ramen avec les légumes crus et cuits, les filets de poulet coupés en morceau et les œufs coupés en deux. Ajoutez les cacahuètes, les graines de sésame, les feuilles de basilic et de menthe. Arrosez d'un filet d'huile de sésame et des 4 cuillères à soupe de bouillon, mélangez et servez froid ou tiède.

Pour la version soupe il suffit de ne pas égoutter les nouilles, d'ajouter le reste des ingrédients et de servir chaud.