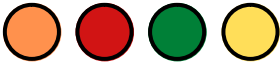


Pour 1 portion :



Nouilles, fricadelles, petits pois



@les_clefs_dadi

Ingrédients

- Nouilles chinoises
- 2 fricadelles
- 1 oignon
- Petit pois (surgelé)
- 1 càs d'huile d'olive

Préparation

- ❶ Coupez les fricadelles en rondelle. Faites les revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive.
- ❷ Pendant ce temps émincez un oignon. Ajoutez les dans la poêle.
- ❸ Réservez les fricadelles et les oignons et faites chauffer les nouilles dans la poêle avec un peu d'eau.
- ❹ Réservez et faites chauffer les petits pois dans le poêle dans un léger fond d'eau.
- ❺ Remettez les dans la poêle et épicez comme vous le souhaitez.

Manger équilibré

Quantité : 1 personne

Accompagnement : Ce repas est déjà équilibré, vous pouvez ajouter d'autres légumes si vous le souhaitez

Dessert : Un fruit et/ou un produit laitier

Croûtons : Voici les croûtons en question

