



Toque & Tablier



Wok de nouilles sautées aux légumes

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Bien s'organiser : Arrêtez-vous à l'étape 3.

Ma liste de courses... Chez

Le primeur :

- 140 g de brocolis
- 170 g de carottes
- 15 g de champignons noirs séchés ou sumommés « oreilles de Juda » (rayon épicerie du monde)
- 1 gousse d'ail
- 300 g de poivron (1 gros poivrons)
- 180g égouttées de pousses de haricots mungo en boîte
- 1 bouquet de coriandre fraîche

L'épicier :

- 2 cuillères à soupe bombées de graines sésame (torréfiées de préférence, sinon vous le ferez vous-même)
- 180 g de nouilles aux œufs (rayon épicerie du monde)
- 4 cuillères à café de sauce soja salée et sucrée
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame (rayon épicerie du monde)

Facultatif :

Le volailler :

- 370 g de pilons de poulet cuites au four à 210° avec un peu d'huile sésame dessus pendant 30 min

1. Faites cuire le poulet au four si vous en prévoyez dans ce plat.
Faites bouillir une grande quantité d'eau (suffisamment pour les nouilles et les champignons). Faites les tremper dans cette eau dans 2 récipients séparés le temps indiqué sur le sachet. Ciselez les champignons. Egouttez et rincez les pousses de haricots mungo, réservez.
2. Faites bouillir de l'eau salée dans un grand faitout. Préparez le brocoli. Pelez et coupez en bâtonnets les carottes. Faites-les cuire 4 minutes dans l'eau (ils doivent rester croquants) et rafraîchissez-les à l'eau froide. Réservez.
3. Pendant ce temps, découpez en petits morceaux le poivron. Pelez et découpez l'ail en petits morceaux. Ciselez la coriandre. Réservez.

4. Si vos graines de sésame ne sont pas torréfiées, faites-les dorer à sec (sans matière grasse) dans le wok en remuant souvent et réservez dans un ramequin. Surveillez-les bien car elles ne doivent pas brûler ! A la place, versez un peu d'huile de sésame et faites revenir le poivron et l'ail pendant 1 minute.
5. Ajoutez les carottes et le brocoli, les nouilles égouttées, les pousses de haricots mungo, et les champignons. Faites réchauffer le tout pendant 5 minutes environ en mélangeant en permanence pour quelques minutes.

Hors du feu, ajoutez la coriandre, une cuillère et demie d'huile de sésame, la sauce soja sucrée et salée. Goûtez et rectifiez si besoin. Parsemez d'un peu de graines de sésame (servez le reste à côté) et envoyez avec la viande si vous en avez prévu !