

Les légumes en tête avec les nouilles Udon

à la japonaise

Ce plat de nouilles japonaise est un succès ! Rapide et facile à préparer.

L'avantage de ce plat de nouilles est que vous pouvez le préparer avec différentes sortes de légumes de saison. Sa sauce sirupeuse réunit toutes les saveurs et fait de ce plat la meilleure nourriture de confort végétarienne.

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

MODE DE PRÉPARATION

700 g de nouilles udon
(*hatubaku*)
2 c. à s. d'huile
2 oignon
2 gousse d'ail
4 cm de gingembre
1 poivron rouge
500 g de champignons bois
2 brocoli
300 g de haricots
sel - poivre

Pour la touche finale :

4 oignons de printemps
4 c. à s. de gomasio
coriandre fraîche

Pour la sauce :

12 c. à s. de sauce soja
6 c. à s. de vinaigre de vin
rouge
6 c. à s. de sauce chili
2 c. à s. de sucre

- Nettoyez des haricots et faites-les cuire al dente dans de l'eau salée.
- Coupez l'oignon en rondelles. Hachez la gousse d'ail et le piment. Râpez le gingembre. Divisez les brocolis en petits fleurons. Nettoyez les champignons et coupez-les en tranches.
- Faites cuire les nouilles Udon selon les instructions figurant sur l'emballage.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle ou un wok. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez l'ail, le gingembre et le piment. Faire sauter brièvement. Faites frire les fleurons de brocolis al dente. Ajoutez les champignons et faites-les mijoter. Enfin, ajoutez les haricots cuits. Assurez-vous que les légumes sont chauds et croustillants.
- Pour la vinaigrette, ajoutez tous les ingrédients et faites chauffer la sauce.
- Placez les nouilles Udon cuites sous les légumes sautés. Verser la sauce sur les morceaux. Remuez bien.
- Servez les nouilles Udon et les légumes épicés dans un bol et saupoudrez d'oignons de printemps et de graines de sésame. Décorez avec quelques feuilles de coriandre.

