

Salade de nouilles somen au poulet déshydratée

🍴 6 portions · ⌚ prep. 1h · 🕒 cuisson 20h

🌾 gluten 🌱 soja 🥒 moutarde 🌱 sésame

Salade trail de nouilles somen japonaises marinées à la sauce soja et chili, déshydratées avec poulet et légumes.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

sauce soja faible **1/2 tasse**
en sel

huile de chili **1 càc**
sichuan

moutarde de **1 càc**
Dijon

nouilles somen **500 g**
japonaises

filets de poulet **280 g**
en conserve
émiettés

oignons verts **6**
émincés finement

poivron rouge **1**
haché

poivron vert **1**
haché

carottes **2 tasses**
en julienne

pousses de **225 g**
bambou en
conserve
égouttées et hachées

maïs miniature **425 g**
en conserve
égoutté et haché

PRÉPARATION

Chaque portion fait environ 85g. Séchage : environ 15-20h au déshydrateur à 60°C.

— Préparation à la maison —

1. Mélanger la *sauce soja faible en sel*, l'*huile de chili sichuan* et la *moutarde de Dijon* dans un grand récipient.
2. Cuire les *nouilles somen* al dente. Égoutter, ajouter à la marinade et bien mélanger pour enrober.
3. Étaler les nouilles marinées en couche fine sur les plateaux du *déshydrateur*. Déshydrater également les *filets de poulet en conserve*, les *oignons verts*, le *poivron rouge*, le *poivron vert*, les *carottes*, les *pousses de bambou en conserve*, le *maïs miniature en conserve* et les *petits pois surgelés*. Sécher *20 heures* jusqu'à ce que tout soit craquant et sec.
4. Casser les nouilles séchées en morceaux de 2-3 cm. Mélanger dans un grand récipient avec tous les légumes et le poulet déshydratés. Ajouter la *coriandre séchée* et les *graines de sésame*. Bien mélanger.
5. Répartir en 6 portions de 85g dans des sacs hermétiques. Conditionner l'*huile de sésame* à part dans un petit flacon.

- petits pois surgelés
décongelés **225 g**
- coriandre séchée **1 càs**
- graines de sésame **2 càs**
légèrement grillées
- ?huile de sésame **2 càs**
optionnel
- eau **180 ml**
froide

— Utilisation sur le trail —

6. Plusieurs heures avant le repas, ajouter *eau* dans le sac et refermer hermétiquement. Placer dans le sac à dos.

Peut aussi être servi après quelques minutes dans un cours d'eau froid ou brièvement réchauffé au réchaud. Ajouter l'huile de sésame au moment de servir.

dehydrated