

Nouilles aux œufs et tomates (🍝🍅🍳)



🍴 4 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 15m

🌾 gluten ● œufs 🌱 soja 🐌 mollusques

Fānqié jīdàn miàn — déclinaison nouilles du plat chinois familial le plus iconique, 🍝🍅 (œufs sautés à la tomate). Œufs brouillés gros morceaux au wok, tomates composées avec sucre et sauce soja, nouilles cuites séparément puis réunies à la sauce en toute fin. Comfort food pan-chinoise, souvent décrite comme le « mac and cheese chinois ».

Chine

INGRÉDIENTS

□ œufs	4	□ sauce soja claire, 🍷, light soy	22 ml
□ poivre blanc	1 pincée	□ sauce soja foncée, 🍷, dark soy,	7 ml
□ huile de sésame	5 ml	pour la couleur	
□ vin de shaoxing	5 ml	□ sauce huitre	15 ml
□ gousses d ail	3	□ sucre	10 g
□ oignons verts, ciboule chinoise	2	□ nouilles chinoises de ble, fraîches	400 g
□ tomates, mûres, chair ferme	600 g	ou sèches, type lo mein ou tagliatelles asiatiques	
		□ huile neutre	30 ml

PRÉPARATION

— Mise en place —

1. Battre les *œufs* avec ½ càc de sel, une pincée de *poivre blanc*, 1 càc d'*huile de sésame* et 1 càc de *vin de shaoxing* dans un *bol*. Réserver.
2. Peler et émincer finement les *gousses d ail*. Émincer séparément le blanc et le vert des *oignons verts*.
3. Couper les *tomates* en quartiers, retirer les pépins, garder la peau — elle se fragmente et disparaît dans la compotée.
4. Préparer la sauce en mélangeant 1,5 càs de *sauce soja claire*, ½ càs de *sauce soja foncée*, 1 càs de *sauce huitre*, 2 càc de *sucré* et 1 càs de *vin de Shaoxing* dans un *bol*.

— Cuisson des nouilles —

5. Porter une grande *casserole* d'eau salée à ébullition. Y plonger les *nouilles chinoises de ble*. Cuire al dente selon l'emballage, généralement 4 minutes.
6. Égoutter immédiatement, rincer rapidement sous l'eau froide pour arrêter la cuisson, égoutter à nouveau. Réserver.

— Œufs brouillés —

7. Chauffer un *wok* à feu vif avec 2 càs d'*huile neutre* jusqu'à ce qu'il fume légèrement.
8. Verser les œufs battus. Laisser prendre 10 secondes — le fond saisit. Puis rabattre doucement à la spatule bois en gros morceaux, cuire encore 30 secondes jusqu'à ce que les œufs soient à peine pris, encore baveux au centre.
9. Transférer immédiatement dans un bol. Les œufs doivent rester moelleux pour supporter la cuisson finale.

— **Tomates sautées** —

10. Dans le même wok, ajouter 1 càs d'*huile neutre*. Faire sauter l'ail et le blanc d'oignon vert 30 secondes à feu vif.
11. Ajouter les quartiers de tomate. Sauter à feu vif 3 minutes en remuant régulièrement — la peau se détache, la chair libère son jus.
12. Écraser environ la moitié des quartiers avec le dos de la spatule pour amorcer la compote. Poursuivre la cuisson 2 minutes jusqu'à obtenir une base compotée mais encore avec des morceaux visibles.

— **Montage** —

13. Verser la sauce préparée dans le wok, mélanger, laisser frémir 1 minutes pour que les saveurs se lient.
14. Ajouter les nouilles pré-cuites. À l'aide de deux spatules ou pinces, soulever et retourner les nouilles pour les enrober uniformément. Ajouter 2 à 3 càs d'eau chaude si le mélange paraît trop sec.
15. Remettre les œufs brouillés. Mélanger 30 secondes juste pour réchauffer, en préservant les morceaux.
16. Hors du feu, parsemer du vert d'oignon émincé.
17. Servir immédiatement dans des bols chauds.

Choix des nouilles : préférer des nouilles chinoises fraîches (lo mein, egg noodles). À défaut, nouilles sèches aux œufs, ou spaghetti italiens al dente.

Version vegan : remplacer la sauce huître par de la sauce huître végétalienne aux champignons, ou par du miso brun dilué dans un peu d'eau.

Version ketchup : ajouter 1 à 2 càs de ketchup avec les tomates pour renforcer la rondeur sucrée et la couleur. Variante moderne bourgeoise-urbaine assumée.

Version riz 糙米 : servir la préparation œufs-tomates sans nouilles sur du riz blanc nature. Alléger la sauce (soja claire + sucre uniquement).