

Nouilles udon au tofu grillé et chou



🍴 4 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 30m

🌾 gluten 🍲 soja 🌱 sésame

Nouilles udon sautées au wok avec du chou blanc, des champignons et du tofu fumé grillé au four dans une marinade soja-gingembre. Finition à l'huile de sésame et graines de sésame.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

☐ tofu fumé	200 g	☐ huile de tournesol	2 càs
☐ sauce soja	100 ml	☐ chou blanc haché	300 g
☐ gousse d'ail, <i>écrasée</i>	1	☐ champignons blonds tranchés	100 g
☐ vinaigre de riz	2 càs	☐ oignons verts	3
☐ gingembre râpé	2 càc	☐ huile de sésame	1 càs
☐ nouilles udon	400 g	☐ graines de sésame	2 càs

PRÉPARATION

1. Presser le *tofu fumé* : le placer dans du papier absorbant et mettre du poids dessus pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, mélanger la marinade : *sauce soja, gousse d'ail, vinaigre de riz* et *gingembre râpé*.
3. Préchauffer le four à 160°C. Émietter le tofu. Le mettre dans un saladier avec la marinade, laisser absorber 5 minutes et garder le reste de marinade.
4. Mettre le tofu mariné sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, et cuire 20 minutes à 30 minutes en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce qu'il soit doré.
5. Cuire les *nouilles udon* selon les indications du paquet.
6. 5 minutes avant de sortir le tofu du four, faire chauffer l'*huile de tournesol* dans un wok. Ajouter le *chou blanc haché*, les *champignons blonds tranchés* et le blanc des *oignons verts*, cuire 5 minutes.
7. Ajouter les nouilles dans le wok. Faire sauter 1 minute, ajouter le reste de marinade et le tofu. Cuire 1 minute.
8. Servir arrosé d'*huile de sésame*, du vert des oignons verts et des *graines de sésame*.