

Nouilles udon aux épices



🍴 4 portions · ⌚ prep. 5m · 🍳 cuisson 10m

🌾 gluten 🚫 soja 🌱 sésame

Nouilles udon sautées avec des carottes, des épinards et des oignons, nappées d'une sauce soja-sésame au gingembre et à l'ail. Prêt en moins de 30 minutes.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

☐ nouilles udon	400 g	☐ huile d'olive	30 ml
☐ vinaigre de riz	1 càs	☐ carottes, <i>coupées en bâtonnets</i>	400 g
☐ sauce soja	100 ml	☐ oignon, <i>émincé</i>	1
☐ huile de sésame	1 càs	☐ oignons verts, <i>coupés en diagonale, le vert</i>	2
☐ sucre brun	4 càs	☐ épinards	300 g
☐ gousses d'ail, <i>hachées</i>	2	☐ graines de sésame	2 càs
☐ gingembre haché	1 càc		

PRÉPARATION

1. Cuire les *nouilles udon* selon les indications du paquet ou *10 minutes*.
2. Pendant ce temps, fouetter ensemble le *vinaigre de riz*, la *sauce soja*, l'*huile de sésame*, le *sucre brun*, les *gousses d'ail* et le *gingembre haché* pour la sauce.
3. Faire chauffer l'*huile d'olive* dans une *poêle* ou un wok. Ajouter les *carottes* et cuire en remuant *1 minute à 2 minutes*.
4. Ajouter l'*oignon* et cuire en remuant *5 minutes*.
5. Ajouter les *oignons verts* et cuire en remuant *30 secondes*.
6. Ajouter les *épinards* et les nouilles égouttées puis la sauce. Cuire encore *30 secondes* en remuant bien. Cuire les *épinards* en remuant constamment jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
7. Servir avec les *graines de sésame*.