

Nouilles udon aux légumes, sauce sésame-gingembre



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 15m

🌾 gluten 🍷 soja 🌱 sésame

Nouilles udon sautées avec oignon rouge, poivron, shiitakes et bok choy, nappées d'une sauce sésame-gingembre au sirop d'érable et sriracha. Prêt en moins de 30 minutes.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

☐ nouilles udon	300 g	☐ gingembre râpé	1 càc
☐ sauce sriracha, à doser selon goût	1/2 càs	☐ sauce soja	30 ml
☐ huile d'olive	30 ml	☐ huile d'olive	15 ml
☐ huile de sésame	1 càs	☐ oignon rouge, émincé	1
☐ vinaigre de riz	1 càs	☐ poivron rouge, coupé en morceaux	1
☐ gousse d'ail, hachée	1	☐ shiitakes, tranchés	150 g
☐ graines de sésame	1 càs	☐ bok choy, émincés	2
☐ sirop d'érable	1 càs		

PRÉPARATION

1. Cuire les *nouilles udon* selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, mélanger ensemble pour la sauce : la *sauce sriracha*, l'*huile d'olive*, l'*huile de sésame*, le *vinaigre de riz*, la *gousse d'ail*, les *graines de sésame*, le *sirop d'érable*, le *gingembre râpé* et la *sauce soja*.
3. Faire chauffer un peu d'*huile d'olive* dans une *sauteuse*. Ajouter l'*oignon rouge*, le *poivron rouge* et les *shiitakes*. Cuire 5 minutes.
4. Ajouter les *bok choy* et cuire 2 minutes. Enlever du feu, arroser avec la moitié de la sauce et mélanger.
5. Mettre le reste de sauce sur les nouilles égouttées et mélanger.
6. Servir les nouilles avec les légumes.