

Recette des nouilles sautées

Pour 4 personnes

1 sachet de nouilles chinoises séchées (400 grammes)

2 quartiers de gousse d'ail

2 ciboules chinoises

2 choux de Shanghai

Un morceau de gingembre

400 grammes de viande (blanc de poulet, filet-mignon de porc, ou des crevettes au choix)

15 grammes de champignons noirs

15 grammes de champignons parfumés émincés

50 grammes de fleur de lys

De la poudre aux 5 parfums (coriandre, cumin, fleur de poivre, cannelle, réglisse, anis)

De l'huile de sésame

De l'huile d'olive/de colza/ de tournesol (au choix)

De la sauce de soja

Du sel

Et éventuellement prévoir selon les goûts : 25 grammes de pousse de soja ; 3 Poivrons (rouge, vert et jaune) pour la couleur dans le plat et 1 petit bouquet de Coriandre.

Préparation

Faire tremper préalablement les champignons noirs, champignons parfumés et les fleurs de lys dans l'eau chaude pendant une demi-heure.

Découper la viande en lamelles et émincer le gingembre, la ciboule et l'ail.

Faire chauffer le wok en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'huile (selon ce que vous avez pris).

Dans un même temps, faire cuire les nouilles dans de l'eau chaude en pensant à remuer régulièrement pour éviter que les pâtes ne se collent et les passer à la passoire.

Une fois l'huile chaude, ajouter les 3 ingrédients de base (c'est-à-dire le gingembre, l'ail et la ciboule émincés)

Après 20 secondes de cuisson, incorporer la viande accompagnée de 2 cuillères à soupe de la poudre aux 5 parfums, et ajouter plus ou moins de sel et de sauce soja éventuellement.

Une fois la viande cuite (on compte environ 3 minutes de cuisson), incorporer les fleurs de lys, les champignons noirs et les champignons parfumés.

Après 2 minutes de cuisson, ajouter enfin les choux de Shanghai pendant 1 minute. On compte donc au total environ 7 minutes de cuisson.

Mettre les nouilles dans le wok avec la viande pendant trois minutes tout en mélangeant pendant trois minutes.

Éteindre le feu.

Selon les goûts, ajouter des poivrons (découpés en lamelles), de la coriandre et des pousses de soja et de l'huile de sésame (en général 2 cuillères à soupe suffisent).