



Pâtes

Yakisoba - nouilles sautées



35 min **20 min** **15 min** **0** **523**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des pâtes

- 1 Déposer les nouilles dans un saladier et les arroser avec un litre d'eau bouillante. Couvrir et laisser les nouilles gonfler ainsi pendant 10 minutes.
- 2 Mélanger dans un bol le ketchup, la sauce soja et la sauce worcestershire.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Emincer le poulet en petits dés. Éliminer la tige centrale des feuilles de chou et les tailler grossièrement.
- 2 Emincer le poivron en fines lanières et les shiitakes en tranches.

Étape 3

Cuisson

- 1 Faire chauffer l'huile dans le wok. Faire dorer le poulet pendant 5 minutes, en remuant vivement.
- 2 Ajouter le poivron, le chou et les shiitakes. Assaisonner de sel et poivre, et laisser cuire pendant 5 minutes.

Égoutter les nouilles et les ajouter dans le wok. Baisser

Ingrédients
pour 4 personnes

Pâtes

400 g **Nouille(s) soba**

Garniture

2 **Escalope(s) de poulet**

1 **Poivron(s)**

2 feuille(s) **Chou(x) blanc(s)**

4 **Shiitake**

2 c. à soupe **Sauce soja**

2 c. à soupe **Ketchup**

1 c. à soupe **Sauce Worcestershire**

1 c. à soupe **Graines de sésame**

1 c. à soupe **Varech(s) séché(s)**

2 c. à soupe **Huile d'arachide**

1 **Sel**

1 **Poivre**

- 3 le feu au minimum et verser la sauce. Bien mélanger pour que les nouilles soient bien imprégnées de sauce. Faire sauter encore 5 minutes.
- 4 Servir chaud, saupoudré de graines de sésame et de varech séché.