



Soupes chaudes

Soupe de nouilles udon



35 min **15 min** **20 min** **0** **478**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Marinade du poulet

- 1 Couper le poulet en lanières. Les déposer dans un saladier, puis les faire mariner avec la sauce soja et le saké, pendant 10 minutes.

Étape 2

Préparation du bouillon

- 1 Plonger les nouilles dans une casserole d'eau bouillante pendant 1 minute et les égoutter dans une passoire. Les rincer à l'eau froide pour stopper la cuisson.
- 2 Dans une casserole, verser l'eau, le dashi, le mirin et la sauce soja. Porter à ébullition, puis baisser le feu.
- 3 Ajouter les lanières de poulet, les épinards émincés, la carotte en rondelles et les champignons en tranches. Laisser frémir pendant 10 minutes.
- 4 Ajouter les nouilles et la ciboule émincée. Laisser cuire 5 minutes à feu doux, puis servir dans des bols individuels.

Ingrédients
pour 4 personnes

Bouillon

2 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à café **Dashi déshydraté**
1 c. à soupe **Mirin**
80 cl **Eau**

Garniture

400 g **Nouilles de riz**
200 g **Blanc(s) de poulet**
4 **Shiitake**
200 g **Epinard**
1 **Carotte(s)**
2 tige(s) **Ciboule(s)**
2 c. à café **Sauce soja**
2 c. à café **Saké**