

Nouilles sautées & pak-choï



VOLTZ
MARAÎCHAGE

XU SHOU F1 





Ingrédients

(recette pour 4 personnes)

3 pak-choï XU SHOU FI de taille moyenne

1 oignon rouge

Quelques brins de ciboule ou d'ail frais

1 petit bout de gingembre frais

1 poivron long ou un piment doux

Quelques champignons de Paris

250 g de nouilles (udons, soba ou traditionnelles asiatiques)

5 càs de sauce soja

Huile végétale

Un peu de graines de sésame

VOLTZ
MARAÎCHAGE

Etapes

- Laver les pak-choï, puis couper les feuilles en tronçons ou en lamelles (à noter, les parties vertes peuvent être séparées des côtes blanches en amont de la cuisson car elles cuisent plus vite que les côtes).
- Cuire les nouilles à l'eau selon les indications sur le paquet.
- Eplucher l'oignon, le couper en rondelles. Faire de même avec le poivron, la ciboule. Eplucher le gingembre et le hacher en petits bouts.
- Eplucher les champignons et les couper en quartiers ou lamelles.
- Au wok (ou dans une grande poêle à défaut), faire revenir l'oignon, le poivron et le gingembre dans un peu d'huile jusqu'à ce que l'oignon soit bien doré. Rajouter les champignons puis le pak-choï et faire revenir durant 5 à 10 minutes.
- Ajouter les nouilles cuites et la sauce soja ainsi que les brins de ciboule et les graines de sésame. Laisser cuire sur le feu encore quelques minutes en remuant puis servir.