

Nouilles sautées à la vietnamienne - Mì xào



Ingrédients pour 4 personnes :

450 gr de nouilles sèches aux œufs (Ramen)

400 gr de viande blanche (vous pouvez utiliser du blanc de poulet, des crevettes ou du bœuf)

Chou chinois Pak Choy + 200 gr Champignons noirs + 3 Carottes (coupées en fins bâtons)

2 Oignons, 2 gros grains d'ail, 300 gr de pousses Soja (facultatif), Coriandre fraîche (ou du persil plat frais)

3 c. à soupe Huile végétale neutre, 3 c. à soupe Sauce huître, 1 c à soupe sauce soja claire, sel, poivre.

Préparation :

1) Préparer les ingrédients

Laver et essuyer tous les légumes, découper les carottes fins bâtonnets, émincer le chou, les oignons et l'ail. Découper la viande en lamelles. Faire tremper les champignons noirs dans de l'eau tiède pour les réhydrater puis égoutter. Réserver chaque ingrédient séparément.

2) Cuisson des nouilles

Faire bouillir une casserole d'eau. Ajouter les nouilles et les faire cuire 5 minutes.

Séparer les nouilles à l'aide d'une paire de baguettes ou d'une fourchette pour vérifier la cuisson. Égoutter les nouilles et les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Réserver.

3) Faire sauter les nouilles

Faire chauffer dans un wok, l'huile végétale, ajouter la moitié des oignons et ail, laisser blondir 2 ou 3 minutes. Ajouter les nouilles et mélanger le tout, laisser cuire pendant 3 minutes. Ajouter le soja en fin de cuisson et couvrir le wok (le soja cuit très vite. Il est préférable de le mettre en fin de cuisson pour garder son croquant. La chaleur des nouilles lui suffit pour une cuisson douce).

4) Faire sauter les légumes et la viande

Faire chauffer dans un wok, l'huile végétale, la sauce soja et la sauce huître. Ajouter les oignons et l'ail émincés restant. Ajouter la viande et faire rissoler 2 minutes à feu vif. Incorporer les bâtonnets de carotte et les champignons noirs et laisser rissoler le tout pendant 5 minutes à feu moyen. Ajouter à la fin, les feuilles de chou et laisser rissoler pendant encore 2 minutes. C'est prêt.

Pour garder le croquant des légumes comme au Vietnam, il faut les cuire au minimum. Mais en fonction des goûts de chacun, on peut les ébouillanter 3 minutes avant de les réserver pour qu'ils soient tendres (au 1).

5) Présentation à la dégustation

Dresser dans un bol ou dans une assiette creuse, les nouilles, ensuite la viande et les légumes par-dessus.

Terminer avec de la coriandre fraîche ciselée (ou du persil).

Bon appétit !!

Les nouilles sautées aux légumes et à la viande (ou aux crevettes) sont présentes sur toutes les tables au Vietnam, et sont servies comme plat principal. C'est un plat complet haut en couleurs et riche en goût. Pour une recette végan, on peut remplacer la viande ou les crevettes par du Tofu découpé en cubes.