

焼きうどん

YAKIUDON

UDON SAUTÉES AUX LÉGUMES ET À LA VIANDE

TEMPS DE PRÉPARATION

20 min

TEMPS DE CUISSON

15 min

DIFFICULTÉ



POUR 1 PERSONNE

1 c. à soupe d'huile végétale
 50 g de poulet, bœuf, porc ou crevettes
 (au choix), coupé en petits morceaux
 1 tasse de légumes au choix
 (poivrons, carottes, oignons...),
 coupés en morceaux
 150 g de nouilles udon, cuites
 et égouttées
 2 c. à soupe de sauce soja
 Poivre noir moulu
 Flocons de nori, ciboule, graines
 de sésame grillées (facultatif)

01 Faites chauffer une poêle à feu moyen et versez-y l'huile. Ajoutez la viande coupée en morceaux dans la poêle. Faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite et légèrement dorée. Retirez-la de la poêle et réservez.

02 Dans la même poêle, ajoutez les légumes coupés en morceaux. Faites-les cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

03 Ajoutez les nouilles udon cuites. Mélangez bien. Versez la sauce soja sur les nouilles et les légumes. Mélangez pour enrober le tout.

04 Remettez la viande cuite dans la poêle et mélangez. Assaisonnez avec un peu de poivre noir moulu à votre goût. Une fois que tout est bien mélangé et que les nouilles sont chaudes, retirez la poêle du feu.

05 Servez en ajoutant, si vous le souhaitez, des flocons de nori, de la ciboule ou des graines de sésame grillées.

