

Saute de crevettes teriyaki sur nouilles udon

Ingrédients pour les nouilles Udon :

200 g de farine
10 cl d'eau
5 g de sel
Fécule de maïs (maïzena)

Préparation des nouilles Udon :

Diluez le sel dans un verre d'eau.

Versez la farine dans un saladier ainsi que l'eau salée, mélangez énergiquement afin d'obtenir un genre crumble.

Agglomérez ensuite l'ensemble à la main.

Disposez la pâte obtenue dans un sac congélation légèrement fariné, pétrissez celle-ci en la pressant à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Lorsque la pâte atteint la longueur du sac, repliez-la sur 1/3 de chaque côté et replacez-la dans le sac dans sa longueur.

Répétez l'opération 6 à 7 fois.

Formez ensuite une boule, la replacez dans le sac et laissez reposer au minimum 2h. Mettez un peu de maïzena sur votre plan de travail, ainsi que la pâte, étalez celle-ci afin d'obtenir une épaisseur de 2 à 3 mm.

Saupoudrez de fécule de maïs, bien étaler sur toute la surface, repliez sur 1/3 vers l'avant, étalez de nouveau la fécule et repliez sur le dernier tiers vers l'arrière.

Découpez au couteau des lanières de 3 mm d'épaisseur environ.

Séparez les lanières et formez des parts.

Dans une casserole portez l'eau à ébullition, déposez les nouilles et faites-les cuire 10 à 15 min environ.

Retirez-les, égouttez-les, rincez-les à l'eau froide pendant 20 secondes et les replonger dans l'eau bouillante 20 secondes.

Pour la sauce Teriyaki :

60 ml de sauce soja foncée
2 cuil à soupe de cassonade
30 ml (2 cuil à soupe) de jus d'ananas
30 ml (2 cuil à soupe) de vinaigre de riz
2 cuil à thé d'ail haché
1 cuil à thé de gingembre frais, haché
1 cuil à soupe d'huile de sésame grillé

Préparation :

Versez tout les ingrédients dans un saladier et bien mélanger le tout.

Laissez reposer au frais le temps de continuer la recette

Pour le sauté de crevettes :

2 cuil a soupe d'huile de sésame
24 crevettes moyennes, crues et décortiquées

Préparation :

Dans une poêle ou un wok, chauffer l'huile de sésame à feu moyen-élevé.

Faites sauter les crevettes environ 2 min

Versez la sauce Teriyaki dans le wok et bien mélanger avec les crevettes

Versez les nouilles udon dans le wok avec les crevettes et la sauce Teriyaki
et laissez cuire quelques minutes

Vous reste plus qu'à passer à table