

Nouilles somen à la japonaise

Pour 4 personnes :

1 paquet de nouilles japonaises,
1 paquet de queues de crevettes crues
décortiquées (250 g - Picard),
2 blancs de poulet,
1 petit poivron rouge,
8 feuilles de chou chinois,
200 g de champignons (pleurotes),
2 oignons nouveaux, 1 carotte,
2 gousses d'ail, huile de tournesol
ou huile neutre pour la cuisson.
Pour la marinade : 2 c. à soupe de saké,
1 c. à soupe de sauce worcestershire,
2 c. à soupe de soja, 2 c. à soupe
de mirin, ½ c. à café de piment,
1 c. à café de cassonade.



Mélanger tous les ingrédients de la marinade et y faire mariner le poulet au moins 1 heure. Faire cuire les blancs de poulet sur un grill en fonte (ou une poêle antiadhésive) à feu moyen en les retournant souvent. Ils doivent prendre une belle couleur brune des deux côtés. Compter de 15 à 20 mn de cuisson pour qu'ils soient bien cuits à cœur. Couper les blancs de poulet en lamelles fines. Réserver la marinade.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée en suivant les instructions du paquet. Préparer les crevettes en coupant le dos et en enlevant la veine noire que l'on trouve au dos. Laver et émincer le poivron. Eplucher la carotte et la tailler en fines bandes à l'aide d'un économe. Laver les champignons, couper les plus gros en lamelles.

Dans une grande poêle, saisir les crevettes à feu vif dans un peu d'huile chaude. Ajouter l'ail presser, faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient colorées et réserver. Dans la même poêle, ajouter un peu d'huile et faire cuire toujours à feu vif les lamelles de poivrons pendant 1 à 2 minutes. Baisser un peu le feu et cuire encore 1 à 2 minutes. Quand ils sont tendres, réserver. Toujours dans la même poêle, faire la même chose avec les champignons. Enfin, cuire les lamelles de carottes et quand elles sont tendres y ajouter les feuilles de choux chinois grossièrement ciselées. Remettre tous les légumes dans la poêle, puis ajouter les pâtes bien égouttées et les lamelles de blanc de poulet. Ajouter enfin la marinade et les oignons hachés avec leur tige. Mélanger à feu assez doux pour réchauffer l'ensemble et répartir la marinade. Servir aussitôt.