KIKKOMAN

Bar sauté au wok et nouilles udon

durée totale **25 min.** **15 min.** temps de préparation **10 min.** temps de cuisson

INGRÉDIENTS

2 portions

300 g	de pak choï baby
1	tige de citronnelle
250 g	de filet de bar avec peau, sans arêtes (ou autre filet de poisson blanc à chair ferme)
4 càs	d'huile de colza
30 g	de gingembre, pelé et haché
2	gousses d'ail, pelées et finement émincées
3 càs	de jus de citron
300 g	de nouilles Udon (sous vide, cuites)
75 ml	Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman
2 càs	Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman
2 càs	de graines de sésame grillées

PRÉPARATION

Étape 1

250 g de filet de bar avec peau, sans arêtes (ou autre filet de poisson blanc à chair ferme) - **4 càs** d'huile de colza

Couper le filet de bar en lamelles de 1 cm de large. Les faire revenir dans un wok avec l'huile de colza chaude à feu vif pendant 2 minutes. Les retirer du wok à l'aide d'une écumoire et réserver.

Étape 2

300 g de pak choï baby - **1** tige de citronnelle - **30 g** de gingembre, pelé et haché - **2** gousses d'ail, pelées et émincées - **3 càs** de jus de citron

Couper le pak choï dans le sens de la longueur en six morceaux ou dans le sens de la largeur en lamelles de 3 cm. Couper la citronnelle en quatre dans le sens de la largeur et l'écraser légèrement avec le dos d'un couteau lourd. Faire revenir le pak choï dans l'huile chaude pendant 3 minutes, puis ajouter la citronnelle, le gingembre et l'ail et remuer une fois. Déglacer avec le jus de citron.

Étape 3

300 g de nouilles udon (emballées sous vide, cuites) - **75 ml** Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman **2 càs** Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman

Détacher légèrement les nouilles udon dans un bol d'eau chaude, puis les égoutter et les ajouter au wok. Ajouter la sauce Teriyaki Kikkoman au sésame et l'assaisonnement sucré de type mirin Kikkoman. Mélanger et faire cuire brièvement jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Étape 4

2 càs de graines de sésame grillées

Disposer les lamelles de filet de bar sur les nouilles,

couvrir le wok et laisser mijoter pendant 1 minute jusqu'à ce que le tout soit chaud. Servir et saupoudrer de graines de sésame grillées.