

# Yakiudon à l'ail aux crevettes et légumes

durée totale **20 min.** 10 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**2.704 kJ / 645 kcal**

Matières grasses: **28,6 g** Protéines: **25,2 g**  
Glucides: **70,3 g**

## INGRÉDIENTS

**2 portions**

|              |                                                        |
|--------------|--------------------------------------------------------|
| <b>400 g</b> | de nouilles udon                                       |
| <b>160 g</b> | de crevettes                                           |
| <b>60 g</b>  | de chou                                                |
| <b>30 g</b>  | de cébette                                             |
| <b>60 g</b>  | de pousses de soja                                     |
| <b>20 g</b>  | de poivron rouge                                       |
| <b>20 g</b>  | de poivron vert                                        |
| <b>20 g</b>  | de carotte                                             |
| <b>20 g</b>  | de champignons shiitakés                               |
| <b>65 ml</b> | <u>Huile de sésame grillé Kikkoman</u>                 |
| <b>70 ml</b> | <u>Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman</u> |

## PRÉPARATION

### Étape 1

**60 g** de chou - **30 g** de cébette - **60 g** de pousses de soja - **20 g** de poivron rouge - **20 g** de poivron vert - **20 g** de carotte - **20 g** de champignons shiitakés - **160 g** de crevettes  
Laver tous les légumes puis couper le chou, la cébette, les poivrons, la carotte et les champignons shiitakés. Préparer les crevettes en les décortiquant et en retirant le boyau.

### Étape 2

**400 g** de nouilles udon - **30 ml** Huile de sésame grillé Kikkoman  
Faire chauffer 30 ml d'huile de sésame grillé Kikkoman dans un wok ou une grande poêle. Ajouter les nouilles udon en les séparant au fur et à mesure qu'elles chauffent. Les faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et un peu grillées, puis les réserver dans une assiette.

### Étape 3

**35 ml** Huile de sésame grillé Kikkoman - **70 ml** Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman -  
Les nouilles udon de l'étape 2 - Les légumes et crevettes restants  
Ajouter le reste d'huile de sésame grillé Kikkoman dans la poêle puis faire d'abord saisir les crevettes jusqu'à ce qu'elles prennent une belle coloration. Ajouter ensuite tous les légumes. Remettre les nouilles udon dans la poêle, verser la sauce wok Teriyaki à l'ail Kikkoman puis mélanger le tout jusqu'à ce que les ingrédients soient bien chauds et uniformément enrobés. Servir immédiatement.