

Mines sautées façon Teriyaki

durée totale **20 min.** 5 min. temps de préparation 12 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour les nouilles au wok :

850 g	de brocoli, coupé en bouquets
450 g	de nouilles mies
100 ml	d'huile de tournesol
15 g	de gousses d'ail, finement hachées
350 g	de carottes, coupées en lanières
290 g	d'oignons rouges, coupés en quartiers
460 g	de poivrons rouges, coupés en lanières
50	petits épis de maïs, en conserve
600 ml	<u>Kikkoman Wok Sauce - Teriyaki</u>

Pour servir :

50 g	d'oignons nouveaux, finement tranchés
5 g	de coriandre, grossièrement déchirée
20	quartiers de citron
20 g	de piment, finement tranché
100 ml	<u>Kikkoman Wok Sauce - Teriyaki</u>

PRÉPARATION

Étape 1

Faire cuire le brocoli dans de l'eau salée pendant 2 à 3 minutes. Le plonger ensuite brièvement dans de l'eau froide.

Étape 2

Faire cuire les nouilles pendant 2 minutes, puis les rincer rapidement.

Étape 3

Faire chauffer l'huile dans un wok, une poêle ou une rôtisserie basculante à feu moyen (plaque inclinée à environ 140 °C). Ajouter l'ail, les carottes et les oignons, puis faire sauter pendant 2 minutes en remuant, jusqu'à ce que les oignons commencent à dorer.

Étape 4

Ajouter le brocoli, les poivrons rouges et les petits épis de maïs, et faire frire encore 3 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants.

Étape 5

Ajouter les nouilles et la sauce wok Kikkoman – Teriyaki, puis mélanger à feu moyen pendant environ 3 minutes jusqu'à ce que tout soit bien combiné.

Étape 6

Servir les nouilles avec les oignons nouveaux, la

coriandre, les piments, un peu de sauce wok
Kikkoman – Teriyaki et deux quartiers de citron par
portion.