KIKKOMAN

Nouilles udon sautées au tofu et champignons

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

Données nutritionnelles (par portion):
2.658 kJ / 635 kcal

Matières grasses: **18 g** Protéines: **28 g**
Glucides: **98 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Tofu:

150 g	de tofu
70 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc	de miel
1	gousse d'ail hachée
80 ml	de vin de riz
1	branche de thym frais

Champignons:

150 g	de pleurotes
150 g	de champignons de Paris
150 g	de champignons sauvages
150 g	de champignons asiatiques
3	gousses d'ail
1	branche de poireau (partie blanche uniquement)
1 poignées de	de jeunes épinards
400 g	de nouilles udon
100 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	brins de thym frais (facultatif)
	Huile de friture (ex. colza)

PRÉPARATION

Étape 1

Couper le tofu en cubes et le placer dans un bol. Ajouter la sauce soja Kikkoman, le miel, l'ail, le vin de riz et le thym. Bien mélanger le tout.

Étape 2

Couper les champignons en morceaux égaux. Hacher finement l'ail et émincer le poireau.

Étape 3

Faire chauffer un peu d'huile de cuisson dans la poêle. Égoutter le tofu de la marinade et le faire frire dans la poêle jusqu'à ce qu'il soit doré. Conserver la marinade. Retirer le tofu de la poêle.

Étape 4

Chauffer à nouveau la poêle et faire sauter les champignons à feu vif pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Ajouter l'ail et le poireau et faire sauter pendant environ 1 minute. Ajouter les épinards et le tofu et faire sauter le tout pendant 1 minute supplémentaire. Ajouter les nouilles udon, la sauce soja Kikkoman et les herbes et bien mélanger. Ajouter le reste de la marinade de tofu. Faire sauter le tout pendant environ 1 minute.

Étape 5

Servir le plat fini dans des assiettes.