

Udon aux brocolis, mangues et cacahuètes

durée totale **30 min.** 15 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour les nouilles:

150 ml Fermentation naturelle
sauce soja à teneur en
sel réduite Kikkoman
150 ml de bouillon de légumes
300 g de beurre de cacahuète
1,3 kg de nouilles Udon, cuites
50 g de cacahuètes salées,
hachées

Pour servir:

400 g de fleurettes de brocoli
100 g de mangue, coupée en
petits dés

PRÉPARATION

Étape 1

Porter à ébullition la sauce soja Kikkoman allégée en sel et le bouillon de légumes. Incorporer le beurre de cacahuètes à l'aide d'un bras mixeur. Dans une sauteuse, porter à ébullition environ 50 g de sauce par portion. Rouler les nouilles à l'aide de longues pinces, les placer dans une assiette et les saupoudrer de cacahuètes.

Étape 2

Couper les fleurettes de brocoli en tranches d'environ 3 mm d'épaisseur et les blanchir dans de l'eau salée pendant environ 1 minute. Disposer les petits « arbres à brocolis » comme une forêt parmi les nouilles roulées et servir garni de mangue et de cacahuètes.