

# Yakisoba (nouilles sautées japonaises)

## Ingrédients (6 portions):

### Marinade de la viande

1lb (454g) de hauts de cuisses de poulet désossés  
1 c. à table de sauce soya japonaise (Kikkoman)  
1 c. à thé de miel

### Sauce

4 c. à table de sauce Worcestershire  
2½ c. à table de sauce d'huîtres  
2 c. à table de ketchup  
1 c. à table de sauce soya japonaise (Kikkoman)  
1/2 c. à thé de sauce soya foncée  
2 c. à thé de sucre  
1 c. à thé de miel  
1/4 c. à thé de poudre d'oignon  
1 pincée de poivre noir

### Pâtes et légumes:

1lb (454g) de pâtes fraîches yakisoba **\*voir note**  
4 grandes feuilles de chou (200g) - coupées en morceaux de 2-3cm  
1 grosse carotte (100-125g) - coupée en juliennes  
1/2 oignon jaune - coupé en gros dés ou en tranches  
3-4 champignons shiitake frais ou séchés - coupés en tranches  
4 oignons verts - coupés en morceaux de 3-4cm

### Garniture

Flocons d'algues séchées (aonori)  
Gingembre rouge mariné (beni shoga)

**Note pour les pâtes:** Pour le choix de pâtes, il y a plusieurs options. Si vous avez accès aux pâtes fraîches *yakisoba*, allez-y avec celles-là. Sinon, on peut aussi prendre des pâtes fraîches *ramen*, ou des pâtes fraîches pour *lo mein* (qui sont souvent identifiées comme *Shanghai*, le plus petit format de pâte possible). On peut également prendre des *nouilles jaunes*, ou bien des nouilles pour *chow mein*. On peut aussi prendre des spaghettis séchés ordinaires, dans ce cas il faudrait prendre environ 350g.

**Note pour la viande:** Nous y allons avec du poulet pour cette recette, mais le choix le plus traditionnel serait des tranches minces de poitrine de porc coupées en petits morceaux. On peut aussi y aller avec la protéine de notre choix.

## Préparation

Mariner le poulet pour minimum 10 minutes.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce et mettre de côté.

Cuire les nouilles selon les indications sur le paquet. Lorsqu'elles sont prêtes, égoutter puis rincer sous l'eau froide.

Chauffer le wok à feu moyen, ajouter un peu d'huile, puis cuire le poulet complètement. Lorsqu'il est cuit, mettre de côté.

Ajouter un peu d'huile dans le wok et cuire les légumes en commençant par les plus longs à cuire: le chou et les carottes. Cuire quelques minutes jusqu'à ce que ça commence à devenir un peu tendre, mais pas complètement cuit. On peut ajouter un peu d'eau au besoin et fermer le couvercle pour accélérer le processus. Ajouter ensuite les oignons et les champignons et continuer de cuire environ 2 minutes. Lorsque tous les légumes sont tendres à notre goût, éteindre le wok, ajouter les oignons verts, remuer 15 secondes, puis retirer les légumes du wok.

Remettre un peu d'huile dans le wok et faire revenir les nouilles, juste assez pour les réchauffer et avoir quelques bouts plus grillés et croustillants. Remettre ensuite les légumes et le poulet dans le wok, puis verser la sauce. Bien mélanger le tout et continuer de cuire pour environ 2 minutes.

Servir puis garnir avec des flocons d'algues séchées puis un peu de gingembre rouge mariné.