

Japchae

Ingrédients (4 portions)

Marinade de la viande:

200g de boeuf (filet, faux-filet, oeil de ronde, etc)
1 gousse d'ail - hachée très finement
1 c. à table de sauce soya coréenne
2 c. à thé de sucre
1/2 c. à thé de miel
1 c. à thé d'huile de sésame
1/8 c. à thé de poivre noir

Sauce

1/4 tasse (65ml) de sauce soya coréenne
2 c. à table de sucre
1 1/2 c. à table de miel
1 c. à table d'huile de sésame
2 c. à thé de graines de sésame
1/4 c. à thé de poivre noir

Autres ingrédients

1/2lb (227g) de nouilles de patate douce coréennes
2 oeufs
1 petite carotte (75g) - en juliennes
1/2 poivron rouge - en juliennes
1/2 oignon jaune - en juliennes
2 champignons shiitake - en juliennes
1/2 bouquet (300g) d'épinards
Huile de sésame
Sel

Préparation

Mélanger les ingrédients de la sauce ensemble puis laisser de côté.

Couper la viande en petites lanières fines, puis y mélanger tous les ingrédients de la marinade. Garder de côté.

Amener une casserole d'eau à ébullition pendant la préparation des légumes. Couper les carottes, les poivrons, les oignons et les champignons. Garder les légumes séparés de côté.

Bien laver les épinards, couper le pied, puis blanchir pendant environ 30 secondes dans l'eau bouillante. Sortir les épinards pour les plonger dans un gros bol d'eau froide. Presser avec les mains pour sortir l'excédant d'eau. Couper la boule en 2 afin d'avoir de plus petits morceaux d'épinards. Défaire ensuite les épinards dans un bol puis assaisonner légèrement avec un 1/4 c. à thé de sel et environ 1/2 c. à thé d'huile de sésame. Remuer.

Battre les deux oeufs en ajoutant une pincée de sel. Passer le mélange d'oeufs dans un petit tamis pour uniformiser la couleur (optionnel). Chauffer un poêlon et mettre un peu d'huile végétale. Étendre avec un essuie-tout. Verser les oeufs et faire une omelette mince. Une fois cuite, couper en très fines juliennes.

Bouillir les nouilles de patate douce pendant 10-15 minutes ou selon la consistance désirée.

Pendant que les nouilles bouillent, cuire les légumes. Mettre un peu d'huile dans un poêlon et à feu moyen, cuire les **oignons 1 minute**. Retirer les oignons dans le bol avec les épinards, remettre un tout petit peu d'huile dans le poêlon et cuire les **champignons 1 minute**. Retirer dans le même bol, ajouter un peu d'huile dans le poêlon et cuire les **carottes environ 1 minute** ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres. Retirer dans le bol, remettre un peu d'huile et cuire les **poivrons 30 secondes**. Retirer dans le bol.

Cuire la viande et une fois qu'elle est cuite, retirer dans le bol avec les légumes.

Lorsque les nouilles sont prêtes, égoutter puis mettre dans un gros bol. Ajouter 1 c. à table d'huile de sésame puis remuer. Ajouter ensuite un peu plus de la moitié de la sauce préparée au début et bien remuer. Ajouter tout le bol de légumes et viande, le restant de sauce et bien remuer le tout. Ajouter les oeufs en juliennes et remuer un peu.

Garnir avec des graines de sésame au goût.