

WOK DE NOUILLES <<< GAMBAS CROUSTILLANTES

Cuisine Alternative & Éco-Responsable : Haute densité de saveurs, textures croquantes & démarche anti-gaspillage 

1. LISTE DES INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

FÉCULENTS & PROTÉINES

- 400 g de nouilles de riz
- 20 grosses gambas fraîches


BASE LÉGUMES & AROMATES


- 4 carottes croquantes
- 200 g d'haricots coco
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail


SAUCES & FINITIONS


- Huile de sésame grillé
- Sauce soja umami
- Sauce yakitori nappante
- Graines de sésame blanc
- Sel & poivre (ou sel maison)


2. INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION & MODES DE CUISSON

1. Blanchiment des nouilles de riz  : Dans de l'eau bouillante salée, cuisez les nouilles de riz selon le paquet. Égouttez-les et conservez impérativement l'eau de cuisson dans la casserole. Réservez les nouilles.

2. Découpe & Upcycling de l'eau  : Taillez les carottes en fins bâtonnets, coupez les haricots coco, et ciselez finement les oignons et l'ail. Portez à nouveau l'eau de cuisson des nouilles à ébullition pour y blanchir les carottes et haricots. Une démarche anti-gaspillage idéale qui préserve l'énergie ! Égouttez et réservez.

3. Marinade flash & Croustillant de gambas  : Décortiquez les gambas. Faites-les mariner quelques minutes avec un peu d'ail ciselé et de la sauce yakitori. Saisissez-les à feu vif dans une petite poêle avec leur marinade jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement croustillantes et caramélisées. Réservez.

4. Sautage au Wok & Assemblage  : Chauffez un filet d'huile de sésame dans un wok. Faites revenir les oignons rouges, puis ajoutez les légumes blanchis. Déglacez avec la sauce soja et la sauce yakitori. Ajustez avec du sel, du poivre ou votre sel aromatique. Intégrez les nouilles et mélangez énergiquement.

5. Dressage & Touche finale  : Répartissez le wok bien chaud dans 4 assiettes. Disposez les gambas croustillantes sur le dessus et parsemez généreusement de graines de sésame blanc pour le croquant. Servez immédiatement.

LE CONSEIL ÉCO-RESPONSABLE DU CHEF

Le réemploi de l'eau de cuisson des nouilles permet de réutiliser les amidons libérés par le riz. En blanchissant vos légumes dedans, vous créez un liant naturel invisible qui aidera vos sauces (soja et yakitori) à napper parfaitement tous les éléments dans le wok ! Un geste simple, savoureux et durable. 