PRZ COR Japchae (1)

100g de vermicelles chinois

1/2 poivron

1 œuf

1 carotte

30g d‘oignons

30g de champignons

 ***Sauce*** des vermicelles chinois :

22g sauce de soja

5ml huile de sésame

2g sucre.

 ***… Ou :***
3 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à soupe de sucre roux
2 cuil. à café d’huile de sésame
2 cuil. à soupe d ‘oignons nouveau émincés
2 cuil. à café d’ail émincé
2 cuil. à café de graines de sésame torréfiées

Lavez le poivron et la carotte dans des bols séparés et salez.

Après 5-10 mn, épongez l'eau et coupez-les en batonnets de 5cm de long. Mettre de côté.

Faites revenir l'oignon et les champignons à feu doux et mettez-les de côté.

Faites cuire l'oeuf au plat en cassant le jaune. Coupez en lamelles de 5 cm.

Faire bouillir les nouilles al dente. Rincez-les et coupez les en deux. Mettre dans un plat.

Ajouter les légumes, puis : sauce soja, sel, graines de sésame, huile de sésame et un peu de sucre.

Mettez le tout dans un grand plat et rajouter les lamelles d'oeuf.

**Jap Chae (2)**

* 1 paquet de nouilles dangmyeon
* 1/2 botte d'épinards frais
* 1/2 oignon jaune moyen, julienne
* 1 carotte, pelées et coupées en allumettes
* 1/2 poivron rouge, julienne
* 8-10 champignons shiitake frais, tranchés
* 2 tiges d'oignons verts, coupés en tranches de 1,5
* ½ bloc de tofu ferme, coupé en petits morceaux
* 2 gousses d'ail, hachées
* huile d'olive ou de canola
* sauce de soja
* huile de sésame
* sel et poivre
* 2 cuillères à soupe de sucre
* 3 cuillères à soupe de graines de sésame grillées
1. Faire bouillir un paquet de **nouilles** al dente Égoutter les pâtes et les couper à trois reprises.
2. Ajouter 2 cuill à soupe de **sauce de soja** et 2 cuill à soupe d’huile de **sésame**.
3. Bien mélanger les nouilles, mettre de côté.
4. Faire bouillir les **épinards** 1 mn, essorer.
5. Couper les épinards en trois, masser avec 1c à café d'huile de sésame + une pincée de sel et poivre.
6. Ajouter les épinards aux nouilles .
7. Dans 1 c à café d'huile chaude , faire cuire les **oignons émincés** (translucides).
8. Assaisonner avec une cuillère à café de 1/2 d'huile de sésame et une pincée de sel et de poivre.
9. Ajouter les oignons aux nouilles.
10. Répétez le processus (7) pour les **carottes**,

 2 minutes pour le **poivron rouge,**

1 minute pour les **champignons** shiitake,

et 10 secondes pour les **oignons verts**.

1. Fry **carrés de tofu** 1 min de chaque côté - mais ne pas ajouter le tofu dans le bol de nouilles.
2. Ajouter 2 cuillères à soupe de sauce de soja,

 1 cuillère à soupe d'huile de sésame,

 2 cuillères à soupe de sucre

et ½ cuillère à café de poivre moulu aux nouilles. Mélanger.

1. Ajouter 1 c à soupe d'huile dans le wok chaud.

 Laisser l'**ail** cuire pendant quelques secondes.

 Ajouter l'ensemble nouilles/légumes dans le wok. Faire sauter 2 ou 3 mn et éteindre le feu.

1. Incorporer délicatement le tofu.
2. Saupoudrer graines de sésame grillées sur le dessus. Servir …