Japchae, nouilles coréennes de patate douce sautées

Des nouilles translucides et élastiques sautées avec des légumes colorés et du boeuf dans une sauce soja-sésame. Un plat coréen de fête, servi tiède.

4 personnes	25 min préparation	15 min cuisson	40 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 200 g de nouilles de patate douce
- 250 g de boeuf en fines lamelles
- 150 g d'épinards
- 1 carotte
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 3 gousse d'ail
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de graines de sésame

Préparation

1. Cuire les nouilles 6 minutes dans l'eau bouillante, les rincer à l'eau froide et les couper aux ciseaux.
2. Mettre l'ail, la sauce soja, le sucre et l'huile de sésame dans le bol, puis mélanger. **10 sec / vitesse 4**
3. Mariner le boeuf avec le tiers de la sauce.
4. Sauter séparément l'oignon, la carotte et le poivron en lanières, 2 minutes chacun, puis blanchir les épinards.
5. Saisir le boeuf mariné 3 minutes à la poêle.
6. Mélanger les nouilles, les légumes, le boeuf et le reste de sauce dans le wok, 2 minutes. Parsemer de sésame.

Le conseil de Tiha
Sauter les légumes séparément garde à chacun sa couleur et sa texture, c'est la clé du japchae.

Conservation : 2 jours au réfrigérateur, bon aussi froid.