

WOK D'UDON À L'ŒUF CONFIT



PREP.

5'



CUISS.

20'



REPOS

6 à
24h

Ingrédients



4

- ☐ 400g d'udons précuites ou 240g sèches
- ☐ 250g de pois gourmands
- ☐ 100g de petits pois
- ☐ 4 œufs extra-frais
- ☐ 100ml de sauce soja
- ☐ 125ml de bouillon de légumes
- ☐ 1 c. à soupe d'huile de sésame
- ☐ 1 cuillère à soupe de d'eau ou de lait
- ☐ coriandre fraîche

Préparation

Pour l'œuf confit :

- La veille, séparez les blancs et les jaunes d'œufs. Réservez les blancs au frais.
- Disposez les jaunes d'œufs dans un petits bol avec 50ml de sauce soja, couvrez et laissez « confire » 8 à 24h (plus vous laisserez moins l'œuf sera coulant).

Pour l'omelette de blancs d'œufs : (facultatif)

- Battez les blancs d'œufs quelques instants avec une cuillère à soupe d'eau ou de lait, ajoutez la coriandre ciselée.
- Faites cuire l'omelette.
- Roulez-la et découpez de petites tranches.

Pour le wok :

- Lavez et équeutez les pois gourmands.
- Faites cuire les pois gourmands, les petits pois et les asperges à la vapeur ou dans de l'eau salée. De même pour les udons si elles sont sèches.
- Réservez les têtes d'asperges et découpez les tiges en petits tronçons.
- Faites revenir les légumes quelques minutes dans l'huile de sésame.
- Ajoutez la sauce soja, les udons, le bouillon de légumes et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.
- Servez le wok en disposant les têtes d'asperges, les morceaux d'omelette de blancs d'œufs et les jaunes d'œufs confits.

