

Wok de nouilles chinoises et maquereau sauce teriyaki



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
1.2	Nouille chinoise jaune en sachet 400 g THAI DANCER	0067849
0.35	Sauce teriyaki en bouteille 975 ml KIKKOMAN	0037844
0.05	Shiitake séché en tubo 500 g PLANTIN	0247377
0.5	Haricot mange-tout	~
0.5	Carottes	~
0.5	Pousses de soja	~
0.05	Oignons	~
0.04	Purée d'ail en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL	0032540
0.5	Emiettés de maquereau au citron et au poivre noir en poche 3 kg NAUTILUS	0272735

Étapes de préparation

- 1 Emincer les oignons.
- 2 Tremper les champignons pour les réhydrater. Blanchir les légumes.
- 3 Tremper les nouilles dans de l'eau tiède et les laisser ramollir.
- 4 Dans une sauteuse, faire revenir les oignons, ajouter les nouilles et un peu d'eau et les faire sauter. Lorsqu'elles sont tendres, ajouter les légumes et faire revenir quelques minutes.
- 5 Assaisonner avec la sauce teriyaki.

6

Servir avec l'emietté de maquereau tiède et les pousses de soja crues.