Nouilles japonaises au bok choy, champignons et saké

Passion pour la cuisine, passion pour veggie!

En collaboration avec Chefs**pro**Veggie, les élèves des 6e et 7e années ont élaboré des plats savoureux et sains dans lesquels les légumes jouent le rôle principal.

Voici le plat de Rolando



Ingrédients

- 3 kg poulet végetaliennes - Greenway
- 1,5 kg nouilles (sans oeuf pour la version végétalienne)
- 750 gr bok choy - Ardo
- 750 gr mélange de champignons forestiers - Ardo
- 500 gr pâte d'ail
- 5 dl saké
- 5 dl Suzi Wan sauce soja - Pietercil Foodservice
- 750 gr oignons rouge
- 750 mange-tout - Ardo
- Konstante pezo - Verstegen
- mélange d'épices pour le poulet japonais PURE
- 1 l huile d'olive

- vinaigre de riz

Méthode

1. Sautez les morceaux de poulet végétaliens avec le mélange d'épices à base de poulet japonais.
2. Sautez tous les légumes, avec l'ail, dans une autre casserole.
3. Mélangez le tout et assaisonnez avec du saké et de la sauce soja.
4. Cuire les nouilles selon les instructions sur l'emballage et égoutter.
5. Faites frire quelques nouilles comme garniture.
6. Coupez un oignon rouge en demi-lunes et faites-le mariner avec du vinaigre de riz.
7. Dressez le tout sur une assiette.

Photographie

Foodphoto

Cette recette est de
Ter Groene Poorte

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be