

Nouilles aux germes de soja

Quantité : pour 4 personnes - Durée totale : 20 minutes

Ingrédients

- 500 g de spaghettis
- 500 g de germes de soja
- 3 oignons
- huile de sésame
- huile de colza

Assaisonnement

- 15 cl d'eau
 - 1/2 bouillon cube de volaille
 - 5 cuillères à soupe de sauce de soja
 - 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
 - 90 g de cacahouètes
 - 1 cuillère à café de purée de piment
-

Préparation

1. Rincer et égoutter les cacahouètes 2 ou 3 fois pour en retirer le maximum de sel.
2. Rincer et égoutter les germes de soja 2 ou 3 fois, en ôtant les cosses vertes.
3. Éplucher les oignons, les couper en quartiers fin. Faire chauffer de l'huile de colza dans une poêle anti-adhésive et faire frire à feu moyen les oignons de manière à ce qu'ils soient légèrement caramélisés tout en restant croquants. Réserver.
4. Passer les ingrédients de l'assaisonnement au mixer. Transvaser dans une petite casserole, porter à ébullition, couper le feu et couvrir pour tenir au chaud.
5. Porter à ébullition une grande casserole d'eau, verser les spaghettis et les faire cuire « al dente ». A la fin de la cuisson, augmenter le feu, verser les germes de soja dans la casserole, mélanger le tout avec une cuillère en bois et dès ébullition, couper le feu et égoutter le tout.
6. Remettre les spaghettis et les germes de soja dans la grande casserole hors du feu, ajouter l'assaisonnement et les oignons, mélanger et arroser d'un peu d'huile de sésame.
7. Servir bien chaud.