



Nouilles aux germes de soja

Une recette de Lucullent! Testé (et mangé) pour vous...

Une recette peu connue de la cuisine chinoise, rapide à préparer, et qui peut remplacer un riz cantonais en accompagnement.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 15 min - Cuisson: 15 min - Durée: 30 min

Ingrédients

- 500 g de germes de soja
- 250 g de spaghettis complets
- 3 oignons
- huile de colza

Assaisonnement

- 20 cl d'eau
- 1/2 bouillon cube de volaille
- 5 cuillères à soupe de sauce de soja allégée en sel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre noir
- 90 g de cacahouètes
- 1 cuillère à café de sambal oelek

Pour servir

- 1 oignon nouveau
- huile de sésame

Recette liée

- [Sambal Oelek](#)

Préparation

1. Éplucher les oignons, les couper en quartiers fins.
2. Rincer et égoutter les germes de soja 2 ou 3 fois, en ôtant les cosses vertes.
3. Si elles sont salées, rincer et égoutter les cacahouètes 2 ou 3 fois pour en retirer le maximum de sel.

4. Passer tous les ingrédients de l'assaisonnement au mixer de façon à ce que les cacahouètes soient hachées très finement.
5. Transvaser cette sauce dans une petite casserole, porter à ébullition en remuant, couper le feu et couvrir pour tenir au chaud.
6. Porter à ébullition une grande casserole d'eau, verser les spaghettis et les faire cuire « al dente ».
7. Les rincer à l'eau chaude, les égoutter et les réserver à couvert.
8. Couper la queue de l'oignon nouveau en en gardant 10 cm .
9. Le rincer et le hacher.
10. Faire chauffer de l'huile de colza dans une grande sauteuse et faire frire les quartiers d'oignons à feu moyen-fort jusqu'à ce qu'ils soient légèrement caramélisés tout en restant croquants.
11. Ajouter les spaghettis et faire revenir en mélangeant pendant deux à trois minutes.
12. Ajouter les germes de soja et faire revenir en mélangeant pendant une à deux minutes.
13. Ajouter l'assaisonnement, laisser réduire légèrement en mélangeant.
14. Verser dans un plat de service.
15. Arroser d'un peu d'huile de sésame et parsemer d'oignon nouveau haché.
16. Servir aussitôt.

Ingrédients originaux

- Germes de soja
- Huile de sésame
- Sauce soja
- Sambal oelek
- Vinaigre noir