



Nouilles frites

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

Une façon originale et rapide de cuisiner les spaghettis, inspirée de la cuisine chinoise.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 5 min - Cuisson: 25 min - Durée: 30 min

Ingrédients

- 500 g de spaghetti
- 3 oignons moyens
- huile de colza

Assaisonnement

- 5 cuillères à soupe de sauce soja allégée en sel
- 1,5 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1/2 cuillère à soupe d'huile de sésame
- poivre

Préparation

1. Éplucher les oignons, les couper en quartiers fin.
2. Faire chauffer de l'huile dans une grande 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.
3. Dans un très grand bol, mélanger les ingrédients de l'assaisonnement.
4. Porter à ébullition une grande casserole d'eau, verser les spaghettis coupés en 2 et les faire cuire « al dente ».
5. Les égoutter et les mélanger aussitôt à l'assaisonnement.
6. Remettre un peu d'huile dans la poêle et la faire chauffer.
7. Rajouter les spaghettis et les faire dorer pendant une dizaine de minutes.
8. Ajouter les oignons, mélanger une dernière fois et servir aussitôt.

Remarques ou suggestions

Variantes (ensembles ou séparément)

- Pour un goût plus épicé et plus typique de la cuisine asiatique, ajouter 1/2 cuillère à café de

Sambal Oelek, une cuillère à café de sauce épicée de soja fermenté et une pincée de poivre du Sichuan dans l'assaisonnement.

- Rajouter 125 g de lardons en fin de cuisson des oignons.
- Rajouter 400 g de germes de soja tout à la fin, en même temps que les oignons.

Ingrédients originaux

- Sauce soja
- Huile de sésame