

Sauté de kimchi et de nouilles udon accompagné d'un œuf frit

Votre nouveau plat de nouilles préféré sera celui que vous aurez préparé vous-même, et il sera aussi délicieux que s'il provenait du bar à nouilles le plus populaire du coin en **10 min.**

Ingrédients

4 tranches de bacon, hachées, 2 tasses (500 ml) légume vert (petits pois, courgettes, haricot, ce que vous voulez), 1 tasse (250 ml) de carottes coupées en bâtonnets fins, 1 poivron rouge, tranché finement, 2 c. à table (30 ml) de sauce soya, 2 c. à table (30 ml) de miel, 1 c. à table (15 ml) de jus de citron vert, 2 c. à thé (10 ml) d'huile de sésame ou tournesol, 2 c. à thé (10 ml) 4 gousses d'ail, émincées, 1 lb (0,5 kg) de nouilles udon, cuites et égouttées, 2 oignons verts, tranchés finement, 2 c. à thé (10 ml) de graines de sésame grillées, 4 œufs, frits et

1/2 tasse (125 ml) de kimchi, haché

Préparation

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif, cuire le bacon de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le contour de celui-ci soit croustillant. Ajouter les pois mange-tout, les carottes et le poivron rouge; cuire environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient luisants et tendres, mais encore croquants. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger à l'aide d'un fouet la sauce hoisin, la pâte de piment, la sauce soya, le miel, le vinaigre, le jus de lime, l'huile de sésame, le gingembre et l'ail; incorporer le kimchi. Ajouter le tout à la poêle; faire sauter environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange dégage son arôme et prenne une couleur rouge foncé. Ajouter les nouilles; faire sauter environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud et enrobé de sauce. Répartir dans 4 assiettes. Garnir d'oignons verts et de graines de sésame. Déposer un œuf frit dans chaque assiette. Servir immédiatement.

Remarques

Un œuf frit aux contours bien croustillants agrémentera parfaitement ce plat de nouilles et se prépare en un tour de main. Chauffer une petite poêle antiadhésive ou en fonte à feu moyen-vif; chauffer 2 c. à table (30 ml) d'huile jusqu'à que celle-ci frémisses et soit bien liquide. Casser délicatement un œuf dans l'huile chaude; cuire 20 secondes ou jusqu'à ce que le dessous soit cuit. Pencher la poêle d'un côté pour permettre à l'huile de s'y accumuler. À l'aide d'une cuillère, napper l'œuf d'huile chaude, en prenant soin de recouvrir le blanc qui n'est pas encore cuit. Poursuivre la cuisson de 45 à 60 secondes ou jusqu'à ce que le blanc soit cuit et les bords, bien croustillants. Réserver sur une assiette et répéter les étapes avec les œufs restants, en ajoutant un soupçon d'huile à la poêle pour chaque œuf.

Riz frit au kimchi et oeuf au plat

Temps de préparation 5 min - Temps de cuisson 15 min

1 personne
Auteur: Clemfoodie

Ingrédients

1 1/2 c. à soupe d'huile de sésame, 1 gousse d'ail
1/2 oignon jaune 1 petit morceau de gingembre frais
1 c. à café de piment en flocons 2 oignons cébettes
100 grammes de kimchi 1 carotte
140 grammes de riz Jasmin ou Basmati cuit de la veille (voir notes)
1 c. à soupe de sauce tamari
1 œuf sésame noir, 1 feuille d'algue nori

Instructions

1. Emincez l'ail, l'oignon jaune, les oignons cébettes et oupez la carotte en petits bâtonnets.
2. Faites chauffer une poêle avec 1/2 c. à soupe d'huile de sésame à feu moyen-vif.
3. Faites revenir à la poêle l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
4. Ajoutez le gingembre rapé, le piment en flocons et mélangez bien.
5. Ajoutez la carotte, le kimchi et la partie blanche des oignons cébettes et faites les revenir environ 5 minutes. Gardez la partie verte des oignons pour plus tard.
6. Ajoutez ensuite le riz et faites revenir 3 minutes supplémentaires.
7. Ajoutez 1/2 c. à soupe d'huile de sésame et la sauce tamari et mélangez bien. Faites revenir le tout 2-3 minutes supplémentaires.
8. Pendant ce temps, faites cuire votre oeuf : faites chauffer 1/2 c. à soupe d'huile de sésame dans une poêle à feu vif, cassez l'oeuf, et faites le cuire jusqu'à ce que la blanc soit cuit et croustillant..
9. Coupez la feuille de nori en petites bandes.
10. Assemblez votre bol : commencez par le riz, parsemez du reste d'oignons cébettes, ajoutez l'oeuf, parsemez de sésame noir et des bandelettes de nori. Dégustez!
- 11.

Notes

Il faut utiliser du riz de la veille pour cette recette. En effet, si vous utilisez du riz juste cuit, celui-ci sera trop humide et vous n'obtiendrez pas le résultat souhaité.

Si vous n'avez pas de restes de riz, vous pouvez le faire cuire, le rincer à l'eau froide et le placer au frigo pendant au minimum 1h.

Kimchi Jjigae, le ragout de Cochon fermier au kimchi.

INGRÉDIENTS

pour 3 -4pers.

450g de chou de kimchi essoré légèrement

100-150ml de jus de kimchi filtré au passoire fin

250g de porc échine émincé fermier ça serait mieux

250g de tofu (coréen ou japonais pour usage ragout : texture mi-ferme), découpé en rectangle de 3x4 et épaisseur de 1cm

4 c à soupe de poireau émincé (blanc et vert tendre)

Demi c à soupe de sauce de soja clair (ou foncée à défaut)

500-600ml d'eau +3 c à café de farine de riz dilué dans 60ml d'eau

sel et poivre

-Marinez le porc pendant 20 min dans 1 c à soupe de vin blanc + 1 c à soupe d'huile de sésame grillé +sel (juste un peu, le kimchi est déjà salé), poivre

-Dans une casserole bien chauffée, faites dorer légèrement le porc, feu moyen-vif (7/9), réservez à part

-Dans la même casserole, mettez le kimchi et la sauce de soja, sautez 3min

-Versez l'eau (et l'eau de farine de riz) et laissez mijoter 20min, à couvert, sur feu doux (3/9) : la quantité d'eau peut varier selon votre préférence de soupe serrée ou abondante

-Plongez le tofu, continuez la cuisson 3min

-Jetez-y le poireau émincé, rectifiez l'assaisonnement (sel, poivre), remuez 2-3 tours

-Éteignez le feu et laissez reposer 1min

-Servez chaud avec du riz ou de semoule...ou pourquoi pas avec du pain en trempant

Soupe De Boeuf Au Kimchi

Une soupe bien relevée, qu'on peut préparer avec du porc ou du bœuf. C'est la recette parfaite pour utiliser un reste de kimchi qui commence à avoir moins de vigueur.

Pour faire un repas plus consistant, vous pouvez servir un riz vapeur japonais ou coréen en accompagnement. Nous aimons bien ajouter le riz directement dans notre bol de soupe; ce n'est pas traditionnel comme pratique, mais ça donne un plat très satisfaisant.

INGRÉDIENTS

500g de bœuf à poêler en petits cubes

- 1 cc gingembre haché, 5 gousses d'ail haché, 4 échalotes vertes, hachées
- 1 c. à soupe sauce poisson optionnable, 2 c. à soupe sauce soya
- 1 c. à soupe huile de sésame grillé, 2 c. à soupe huile végétale
- 2 tasses kimchi, 1 tasse jus de kimchi
- 4 c. à soupe **piment coréen** si vous aimez pimenté
- ½ lb tofu mi-ferme, 4 échalotes vertes pour garnir

PRÉPARATION

Mariner le bœuf dans un bol avec le gingembre, l'ail, les échalotes, la sauce poisson, la sauce soya et l'huile de sésame. Laisser reposer 20 minutes.

Chauffer une grande casserole à feu moyen. Verser l'huile et faire revenir le bœuf quelques minutes pour le blanchir sans trop le colorer. Ajouter 8 tasses d'eau et faire bouillir 20 minutes ou plus, jusqu'à ce que le bœuf soit presque tendre.

Incorporer le kimchi et son jus ainsi que le piment coréen. Laisser mijoter 10 minutes de plus.

Ajouter le tofu et cuire 2-3 minutes.
Servir garni d'oignon vert ciselé

