

Nouilles froides à l'asiatique

Une recette originale de Fou des foodies

Pour 2 généreuses portions

INGRÉDIENTS

Pour la vinaigrette

- 3 c. à soupe d'huile d'arachide (ou d'une autre huile au goût subtil)
- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz (ou de vinaigre noir ou de jus de lime)
- 1 c. à thé de sucre
- 1 gousse d'ail pilée ou hachée très finement
- Facultatif : 1 piment oiseau, haché finement (ou ½ c. thé de sambal œlek)
- Sel et poivre au goût

Pour la salade

- 2 tasses de nouilles cuites (nouilles de riz plates, nouilles aux œufs asiatiques de type ramen, soba ou udon)
- 1 tasse de poulet cuit effiloché (ou toute autre viande cuite, crevettes ou tofu sautés)
- 1 tasse de papaye verte, en juliennes (ou 1 poire asiatique ou 1 pomme verte)
- 1 tasse de légumes en juliennes, au choix : concombre anglais, carotte, poivron, zucchini, radis
- 1 grosse poignée de fèves germées, bien rincées et asséchées
- 1 échalote verte, hachée

Pour garnir (utiliser un ou plusieurs des ingrédients suivants, au choix)

- arachides hachées
- graines de sésame grillées
- herbes fraîches (basilic régulier ou thaï, coriandre, menthe)
- échalotes frites (en vente dans les épiceries asiatiques)
- quartiers de lime
- huile de chili

PRÉPARATION

Pour la vinaigrette : Mettre tous les ingrédients dans un pot qui se ferme hermétiquement. Agiter vigoureusement et réserver.

Pour la salade : Faire cuire les nouilles choisies selon les instructions du fabricant. Rincer les nouilles cuites sous l'eau froide, bien essorer, et mettre dans un grand saladier. Ajouter tous les autres ingrédients de la salade (protéine, fruit, légumes, fèves germées, échalote verte) et mélanger. Ajouter environ la moitié de la vinaigrette et bien mélanger pour enduire tous les ingrédients.

Pour servir : Diviser les nouilles garnies entre deux grands bols. Ajouter les garnitures choisies et servir le reste de vinaigrette en accompagnement pour que chaque personne puisse en ajouter au goût.



Photo © Catherine Côté