



Plancha

Nouilles aux légumes et brochette poulet yakitori

Nouilles de riz aux légumes garnies de brochette yakitori.



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation les brochettes yakitori en froid positif.
Blanchir environ 3 minutes les fèves d'edamame dans une bouillante salée, puis refroidir dans de l'eau glacée, les égoutter et réserver au frais.
Laver et couper en dés la tomate.
Eplucher et couper en julienne la carotte.
Laver et émincer la ciboulette.
Cuire dans une bouillante salée les nouilles aux œufs environ 4 minutes, puis égoutter, refroidir et réserver.

Mise en oeuvre

Sur une plancha chaude et légèrement huilée, réchauffer et colorer les brochettes yakitori.
Dans une poêle faire sauter les nouilles aux œufs avec les légumes et la sauce soja, puis les dresser dans l'assiette et ajouter les brochettes.
Terminer par les graines de sésame et la ciboulette.

Ingrédients		Code SDV	Poids Net
BROCHETTES POULET YAKITORI SOJA		8053	3 pces
NOUILLES CHINOISES AUX OEUFS		6680	50 g
SAUCE SOJA LEGERE		6677	40 g
EDAMAME ECOSSE		7825	40 g
Tomates fraîches			50 g
Ciboulette			10 g
Graines de sésame			3 g
Carottes			50 g