

Yakisoba pan

écrit par Pariseyn | 18 janvier 2019



En Écosse, il y a le « piece-n-chips », un sandwich composé de frites entre deux tranches de pain de mie toastées avec du ketchup. Eh bien, au Japon, il y a le « yakisoba pan », littéralement, nouilles sautées dans du pain. C'est un sandwich très populaire là-bas, qui convient parfaitement aux gens pressés comme le sont les japonais. Évidemment, cela donne un résultat très « glucidique », mais c'est idéal pour couper la faim. Pour la réalisation, si l'on n'a pas de nouilles yakisoba (à base de blé et non de sarrasin comme on le voit parfois), on peut prendre, comme je l'ai fait, des ramens (également au blé). Pour une finition traditionnelle, il aurait fallu saupoudrer un peu « d'aonori » (algue séchée) et/ou quelques pluches de « katsuobushi » (flocons de bonite séchée), mais je n'avais ni l'un ni l'autre sous la main. Quant à mon gingembre mariné, c'était plutôt du « gari » (gingembre mariné blanc pour sushi).

Ingrédients, pour 4 sandwiches :

4 [pains à hot dog](#)

1/8 ème de chou vert

2 petites carottes

1/2 oignon jaune

1 ciboule ou oignon nouveau

2 sachets de pâtes ramens (environ 720 g)

100 g de fines tranches de poitrine de porc, nature ou fumée

100 g de sauce yakisoba (dans les épiceries asiatiques)

1 pot de beni shoga (gingembre rouge mariné, en épicerie asiatique)

Huile pour la cuisson

Sel, poivre

Éplucher les carottes et les tailler en julienne.

Éplucher le demi-oignon et couper en tranches

Enlever les feuilles extérieures du chou et prélever un huitième. Couper le chou en morceaux de 2 cm.

Couper les tranches de lard en morceaux de 2 cm.

Émincer la ciboule.

Faire revenir l'oignon dans une grande poêle à feu vif avec 2 cuillères à soupe d'huile.

Ajouter les tranches de poitrines de porc, puis les réserver au chaud quand elles sont bien dorées.

Ajouter dans la poêle avec les oignons les autres légumes. Ajouter un peu d'eau et gratter le fond de la poêle avec une spatule pour diluer les sucs du bacon.

Ajouter les nouilles et cuire jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.

Ajouter la sauce yakisoba : la préparation doit prendre une coloration caramel. Ajouter le bacon réservé et bien mélanger.

Lorsque l'ensemble est cuit (environ 10 minutes), porter à table dans un plat de service ou chacun pourra se servir.

Réchauffer les pains à hot dog 10 secondes dans le four à micro-ondes à pleine puissance.

Couper le pain en deux dans la longueur sans séparer les deux morceaux.

A l'aide d'une pince de cuisine, fourrer le pain de nouilles sautées.

Saupoudrer d'aonori, ajouter la ciboule émincée, quelques morceaux de gingembre mariné et déguster.



Bon appétit