



Soba au poulet namban

Pour
4 pers.



Préparation : 15 min. • Cuisson : 25 min.



Ingrédients

- 350 g de nouilles soba
- 2 cuisses de poulet
- 1 poireau
- 1 poignée d'épinards
- 1,5 l d'eau
- 1 sachet de dashi en granule
- 6 cuillerées à soupe de mirin
- 6 cuillerées à soupe de sauce soja
- 1 cuillerée à soupe de saké
- Poivre sansho
- 1 filet d'huile de tournesol
- 1 cuillerée à soupe de sucre
- Sel et poivre



Préparation



Désossez les cuisses de poulet et retirez la peau. Salez et poivrez de tous côtés. Lavez le poireau et coupez-le en 8 tronçons.



Faites bouillir l'eau et faites-y fondre le dashi en granule.



Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle, puis faites dorer les morceaux de poulet 3 min sur feu vif, retournez-les et faites-les dorer encore 2 min. Déposez-les sur une planche et coupez-les en tranches.



Dans la poêle, faites revenir le poireau 3 ou 4 min sur feu vif. Versez 1/2 verre de bouillon dashi, baissez le feu et laissez réduire à couvert. Ajoutez les épinards et laissez-les fondre 1 ou 2 min. Éteignez le feu.



Dans une casserole, versez le mirin et le saké. Portez à ébullition pour laisser l'alcool s'évaporer, puis ajoutez la sauce soja et le sucre. Faites à nouveau bouillir, puis baissez le feu et laissez réduire de moitié. Versez le reste de bouillon dashi dans la casserole et portez le tout à ébullition.





Soba au poulet namban

Pour
4 pers.

- ❖ Faites cuire les nouilles dans une casserole d'eau bouillante selon les indications du paquet - soit 4 ou 5 min. Egouttez les nouilles et répartissez-les dans 4 grands bols. Ajoutez la garniture de légumes et les tranches de poulet. Versez le bouillon bien chaud dessus et saupoudrez, éventuellement, de sansho. Servez aussitôt.