

TORI NO SEIRO SOBA

(Nouilles de Sarrasin au Poulet)



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400g de Soba
- 2 Hauts de cuisses de Poulet
- 2 Blancs de Poireaux
- 1 C.S. de l'Huile de Sésame
- 1 Bout de Gingembre frais

Pour la sauce :

- 150ml de Tsuyu
- 400ml de l'Eau
- 2 et 1/2 C.S de Sucre
- 1 C.S de Mirin

Préparation :

1. Faire chauffer l'eau dans une grande casserole.
2. Quand l'eau bout, mettre les sobas et laisser cuire pendant environ 5 minutes.
3. Egoutter et rincer dans l'eau.
4. Désosser le poulet et couper chaque cuisse en 8.
5. Couper les poireaux en rondelles.
6. Eplucher et émincer le gingembre finement.
7. Dans un bol, mélanger le tsuyu, l'eau, le mirin et du sucre.
8. Faire chauffer la poêle avec de l'huile de sésame.
9. Cuire les poireaux et les morceaux de poulet environ 3 minutes de chaque côté.
10. Ajouter la sauce et laisser cuire pendant 2 minutes à feu moyen.

11. Servir la sauce dans des petits bols pour tremper les sobas.