



## Appréciez les nouilles japonaises



Introduites de la Chine, les nouilles japonaises se sont développées d'une manière originale. On apprécie les nouilles épaisses pour leur texture élastique et les nouilles fines pour leur caractéristique « glissante dans la gorge ». On les mange froides en été et chaudes dans une soupe en hiver. Les nouilles sautées sont aussi délicieuses. Fabriquées à base de farine de blé, la texture des nouilles japonaises est différente de celle des spaghetti. Les nouilles fines de sarrasin ou « **Soba** » ont

une saveur délicate: à savourer dans un bouillon japonais fait à base d'algue et de bonite séchée, appelé « **Dashi** » et contenant beaucoup d'**Umami**.

### - PRÉPARATION -

**Somen** (nouilles fines de blé), **Udon** (nouilles épaisses de blé) et **Soba** (nouilles fines de sarrasin), elles doivent être cuites dans de l'eau bouillante en quantité abondante (sans sel).

Respectez le temps de cuisson : généralement, 2 à 4 minutes pour **Somen**, 5 à 6 minutes pour **Soba** et 10 à 12 minutes pour **Udon**, mais suivez les instructions inscrites au dos de l'emballage.

### Chaud ou froid?

Il y a deux façons d'apprécier les nouilles.

#### Froid

Les nouilles japonaises, **Somen**, **Udon** et **Soba**, peuvent être servies froides. Après la cuisson des nouilles, faites-les refroidir dans de l'eau et égouttez-les. Accompagnez les nouilles d'une sauce préparée (**Soba-tsuyu**=sauce pour **Soba**, **Udon-tsuyu**, etc).



#### Chaud

La cuisson des nouilles est la même. Rincez bien les nouilles cuites. Préparez la soupe chaude en diluant la sauce préparée et y ajoutez de la viande, des légumes etc.

