

Nouilles Chinoises aux Filets de Caille et aux Courgettes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- PATES CHINOISES	250g
- COURGETTE(S)	2
- OIGNON(S)	1
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- SAUCE AU SOJA	4 c à soupe
- FILETS DE CAILLE	400g
- SAUCE HOISIN (CHINOIS)	2 c à soupe
- CORIANDRE FRAIS	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Faites mariner les filets de caille dans un plat avec 2 c à soupe de sauce au soja et 2 c à soupe de sauce hoisin. Poivrez. Réservez.
- Coupez les courgettes en petites frites (avec la mandoline).
- Emincez l'oignon en lamelles. Ecrasez et émincez l'ail.
- Dans un grand faitout, faites étuver l'oignon avec les courgettes et l'ail. Salez et poivrez.
- Entre temps, chauffez une grande quantité d'eau jusqu'à ébullition.
- Faites tremper les pâtes dans l'eau chaude pendant 4-5 minutes hors du feu et à couvert. Egouttez en conservant l'eau et déposez les pâtes égouttées sur les légumes. Mélangez puis ajoutez 2 c à soupe de sauce soja. Mouillez avec un peu d'eau de cuisson des pâtes si nécessaire (j'ai ajouté 2 petites louches d'eau).
- Faites sauter les filets de caille dans une poêle chaude. Poivrez. Intégrez-les dans les pâtes aux légumes.
- Saupoudrez de coriandre et servez les nouilles chinoises dans des assiettes creuses.

