

Fabrique des nouilles!

Les nouilles ont été inventées en Chine, il y a 6 000 ans. Encore très populaire dans ce pays, cet aliment à base de farine et d'eau a conquis le monde!



Matériel

(pour une portion de nouilles)

- 125 ml (½ tasse) de farine tout usage + un peu de farine pour rouler la pâte
- 60 ml (4 c. à soupe) d'eau
- une pincée de sel
- un bol
- une cuillère en bois
- un rouleau à pâte
- un couteau coupant
- un linge à vaisselle propre



En Chine, plusieurs restaurants façonnent encore les nouilles à la main. Viens voir la vidéo sur notre site! lesexplos.com

Prépare la pâte à nouilles:

1 Verse la farine, le sel et l'eau dans le bol. Mélange avec la cuillère jusqu'à ce qu'une pâte se forme.



2 Pétris la pâte avec tes mains pendant environ 5 minutes. Elle ne doit pas coller. Si elle colle sur le bol ou sur tes doigts, ajoute un peu de farine et mélange bien.

3 Fais une boule avec la pâte et couvre le bol avec le linge. Laisse reposer pendant 30 minutes.



Fabrique les nouilles:

4 Répands un peu de farine sur la table et saupoudres-en sur le rouleau à pâte. Puis étale la pâte en une mince galette (environ 1,5 mm d'épaisseur).



5

Saupoudre de la farine sur la galette et enroule-la sur elle-même pour former un cylindre. Si ça colle, rajoute encore un peu de farine!



6

Coupe ton cylindre en rondelles fines et déroule délicatement chaque petite spirale. Voilà! Tes nouilles sont prêtes!



7

Demande à un adulte de faire cuire tes nouilles dans un grand chaudron d'eau bouillante pendant 3 minutes. Tu peux les manger assaisonnées d'un peu de sauce soya, les ajouter à une soupe ou en faire un sauté.

Bon appétit!

