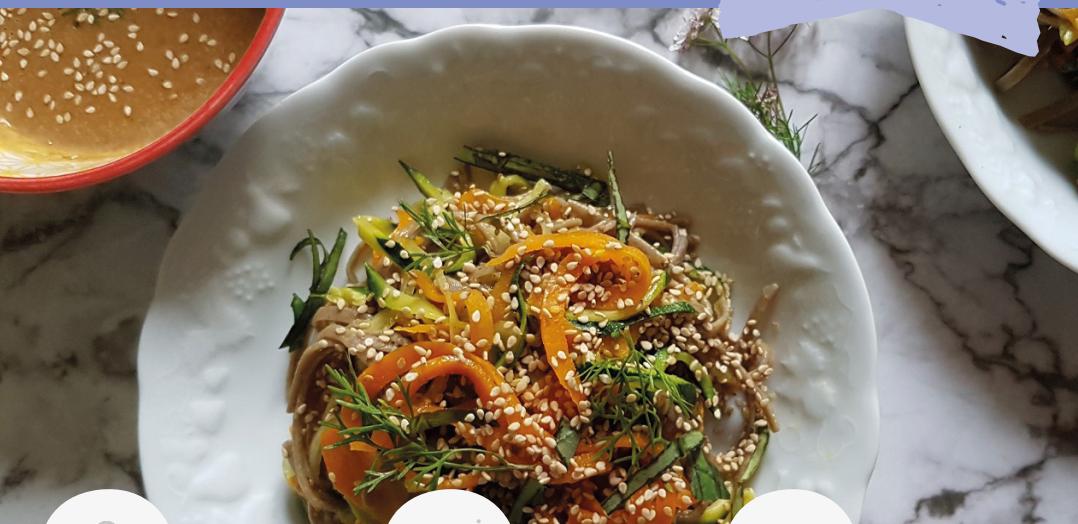


Nouilles soba, légumes et sauce au sésame

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



15 minutes



15 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 250 g de nouilles soba* Lazzaretti
- 2 petites courgettes
- 2 petites carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- du gingembre frais râpé
- 1 pincée de piment d'Espelette
- huile d'olive
- sel
- 1 c à s de purée de sésame* blanc
- 1 c à s de sauce soja* (tamari ou shoyu)
- 1 c à s de sauce aigre-douce* (sauce pour nems)
- 10 cl d'eau
- graines de sésame* toastées
- herbes fraîches (coriandre, persil...)

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Cuire les nouilles soba dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égoutter, verser un peu d'huile d'olive dessus, puis mélanger et réserver.
2. Tailler les légumes en spirales à l'aide d'un appareil adéquat (taille légumes ou spiraliseur).
3. Émincer l'oignon et le faire suer dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.
4. Ajouter les spirales de légumes, l'ail pressé, le gingembre râpé et le piment d'Espelette. Cuire 5 minutes à feu doux, puis ajouter les nouilles soba et mélanger.
5. Préparer la sauce en mélangeant la purée de sésame, la sauce soja et la sauce aigre-douce, puis délayer avec l'eau pour obtenir une sauce crémeuse.
6. Enrober les pâtes et les légumes de sauce et mélanger à nouveau.
7. Dresser, saupoudrer de graines de sésame et déguster !

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Haouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82