

Recette : salade de nouilles soba, saumon et sésame

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 88

PDF erstellt am: **21.09.2024**

Nutzungsbedingungen

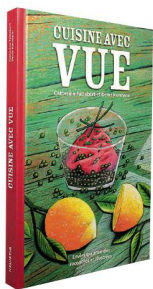
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Cuisine avec vue

Un livre de cuisine original pour nos lecteurs avec des recettes proposées par Catherine Fattebert, animatrice et productrice à la RTS, dans son premier ouvrage gourmand intitulé **Cuisine avec vue** (Editions Helvetiq), joliment illustré par Denis Kormann.



Salade de nouilles soba, saumon et sésame

Plat pour 4 à 6 personnes



INGRÉDIENTS

- 1 paquet de 250 g de nouilles soba ou mie
- 200 g de saumon frais
- 2 cs d'huile de sésame
- 1 cs de graines de sésame
- 150 g de salade d'algues wakame
- 100 g de germes de haricots mungo (soja)
- 1 feuille d'algue sushi nori
- 1 oignon tige
- 1/3 de concombre
- 2 cs de sauce soja
- 1 citron
- 1 cs de sucre

PRÉPARATION

Cuisez 250 g de nouilles selon les indications que vous trouvez sur l'emballage. Rafraîchissez-les sous l'eau froide et répartissez-les dans les assiettes.

Pressez 1 citron. Mélangez son jus avec 2 cs de sauce soja, 2 cs d'huile de sésame, 1 cs de sucre.

Coupez 200 g de saumon frais en fines lamelles et mettez-le mariner dans votre sauce.

Taillez 1/3 de concombre et 1 oignon tige en tranches fines.

Coupez 1 feuille d'algue sushi nori en lamelles fines.

Grillez 1 cs de graines de sésame à sec dans une poêle.

Ajoutez, dans l'ordre, sur vos nouilles déjà dressées dans les assiettes:

- 150 g de salade d'algues wakame;
- 100 g de germes de haricots mungo;
- les tranches de concombre;
- les tranches d'oignon;
- le saumon avec sa marinade.

Décorez avec le sésame grillé et les lamelles d'algue sushi nori.

Servez immédiatement en proposant sur la table sauce soja et huile de sésame, puis regardez les mangeurs frétiller des nageoires.