

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 88

**Rubrik:** Recette : salade de nouilles soba, saumon et sésame

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

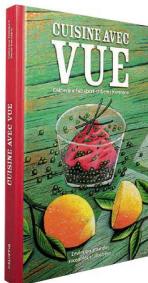
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



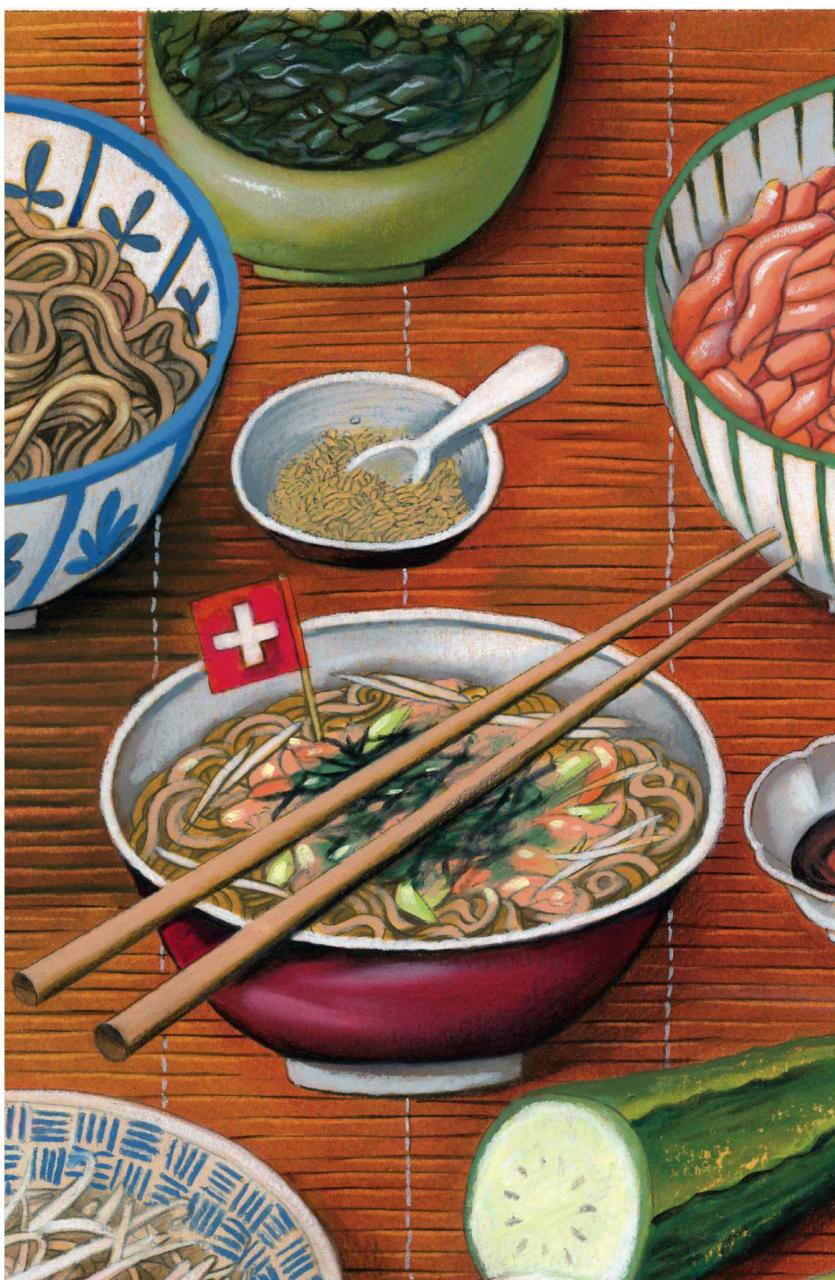
## Cuisine avec vue

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 Helvetic), 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.