



Riz

# Soba au saumon



**47 min** **10 min** **7 min** **30 min** **601**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation du poisson

- 1 Couper le filet de saumon en 4 morceaux égaux et les enduire légèrement d'huile d'arachide à l'aide d'un pinceau.
- 2 Faire chauffer une poêle anti-adhésive.
- 3 Faire dorer le poisson pendant 30 secondes sur chaque face, en le retournant délicatement avec une spatule à poisson.
- 4 L'intérieur doit encore être cru.
- 5 Verser dans un saladier la sauce soja et le jus de citron. Mélanger et ajouter les morceaux de saumon pour les faire mariner.
- 6 Recouvrir de papier film et laisser reposer au frais pendant 30 minutes.

## Étape 2

### Préparation des nouilles

- 1 Plonger les nouilles dans une casserole d'eau bouillante et laisser cuire pendant 6 minutes.
- 2 Egoutter les nouilles dans une passoire, les rincer à l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent entre elles.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les nouilles

320 g **Nouille(s) soba**  
3 c. à soupe **Huile de sésame**  
1 c. à soupe **Sauce soja**  
1 c. à soupe **Graines de sésame**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour le saumon

400 g **Filet(s) de saumon**  
1 c. à soupe **Huile d'arachide**  
6 c. à soupe **Sauce soja**  
1 c. à soupe **Jus de citron**

### Ingrédients pour le dressage

1 botte(s) **Ciboulette**

- 3** Déposer les nouilles dans un saladier et les assaisonner avec l'huile de sésame, la sauce soja et le poivre.
- 4** Ajouter les graines de sésame, bien mélanger pour imprégner les nouilles.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1** Dresser les nouilles soba dans des bols ou des assiettes creuses.
- 2** Egoutter le saumon et le couper en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 3** Déposer le saumon sur les nouilles, parsemer de ciboulette finement ciselée. Servir.