

Salades

Soba bowl façon bobun



20 min 15 min 5 min 0 698
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bowl

160 g **Nouille(s) soba**
 2 **Carotte(s)**
 0.5 **Concombre**
 120 g **Pousses de soja**
 60 g **Salade(s)**
 8 **Nem(s)**
 1 botte(s) **Menthe fraîche**
 2 c. à soupe **Graines de sésame**
 1 litre(s) **Eau**

Ingrédients pour la sauce

4 c. à soupe **Huile de sésame**
 1 c. à soupe **Graines de sésame**
 4 c. à soupe **Sauce soja**
 4 c. à soupe **Vinaigre de riz**

Étape 1

Préparation des éléments du bowl

- 1 Plonger les nouilles soba dans une casserole remplie d'eau bouillante. Les faire cuire pendant 4 minutes.
- 2 Verser dans un bol la sauce soja, le vinaigre de riz, puis l'huile de sésame en filet tout en fouettant.
- 3 Ajouter des graines de sésame toastées. Réserver.
- 4 Eplucher le concombre. Le couper en tranches, puis en fines lanières. Réserver dans un récipient.
- 5 Une fois les nouilles soba cuites, les égoutter.
- 6 Eplucher les carottes puis les couper en bâtonnets.
- 7 Prendre chaque lanière et la couper en fines lanières. Puis couper l'ensemble des lanières en deux pour obtenir des lanières plus courtes.
- 8 Réserver les carottes à côté des concombres.
- 9 Couper le pied de la sucrine, puis la couper en lanières.

Étape 2

Dressage

- 1 Au fond d'un bol, disposer un lit de nouilles soba.
- 2 Disposer des lanières de carottes, de concombres, des

pousses de soja, la sucrose.

- 3** Couper en deux des nems préalablement passés au four. Les disposer sur le bowl.
- 4** Ajouter des feuilles de menthe, arroser de vinaigrette et parsemer de graines de sésame.