



SAUMON EN CROÛTE DE SÉSAME

avec haricots verts et nouilles soba au soja

PRONTO



BONJOUR

NOUILLES SOBA

Des nouilles de sarrasin
qui se mangent froides ou chaudes!

TEMPS: 30 MIN



Filets de saumon,
sans la peau



Graines de
sésame noir



Graines de
sésame



Haricots verts



Nouilles soba



Mélange
mirin-soja



Ail



Mayonnaise



Huile de sésame



Oignons verts

SORTEZ

- Petite poêle
- Pinceau en silicone
- Plaque à cuisson
- Presse-ail
- Papier parchemin
- Assiette creuse
- Tasses à mesurer
- Grande casserole
- Cuillères à mesurer
- Fouet
- Passoire
- Sel et poivre
- Essuie-tout
- Huile d'olive ou de canola
- Grand bol

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Filets de saumon, sans la peau **0** 283 g | 566 g
- Graines de sésame noir **8** 1 c. à table | 2 c. à table
- Graines de sésame **8** 2 c. à table | 4 c. à table
- Haricots verts 170 g | 340 g
- Nouilles soba **1** 300 g | 600 g
- Mélange mirin-soja **1,4** ¼ tasse | ½ tasse
- Ail 6 g | 12 g
- Mayonnaise **3,6,9** 2 c. à thé | 4 c. à thé
- Huile de sésame **8** 1 c. à thé | 2 c. à thé
- Oignons verts 2 | 4

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes lait, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0** Fish/Poisson
- 1** Wheat/Blé
- 2** Lait/Lait
- 3** Egg/Oeuf
- 4** Soy/Soja
- 5** Tree Nut/Noix
- 6** Mustard/Moutarde
- 7** Peanut/Cacahuète
- 8** Sesame/Sésame
- 9** Sulphites/Sulfites
- 10** Crustacean/Crustacé
- 11** Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 70 °C/158 °F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **450 °F** (pour rôtir le saumon). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'étape 5, ajouter (dbl pour 4 pers) **¼ c. à thé** pour un goût doux, **½ c. à thé** pour un goût moyen et **1 c. à thé** pour un goût relevé!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande casserole, ajouter **12 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (**NOTE:** utiliser les mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Parer les **haricots verts** au besoin, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).



4 CUIRE LES NOUILLES ET LES HARICOTS

Entre-temps, ajouter les **nouilles soba** et les **haricots verts** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen-doux. Cuire jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres, de 2 à 3 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas trop les cuire!) Égoutter les **nouilles** et les **haricots** et les rincer à l'**eau froide**. Réserver.



2 COUVRIR LE SAUMON

Dans une petite poêle sèche à feu moyen-élevé, ajouter les **graines de sésame** (blanc et noir). Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et parfumées, de 4 à 5 min. Réserver dans une assiette creuse. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Badigeonner le **saumon** de **1 c. à thé de mélange mirin-soja**. Saupoudrer le dessus et les côtés du **saumon** de **sésame**, en pressant pour bien couvrir.



5 PARFUMER LES NOUILLES

Dans un grand bol, fouetter la **mayo**, l'**huile de sésame**, le **reste** du **mélange mirin-soja** et **¼ c. à thé d'ail** (doubler pour 4 pers) (**NOTE:** se référer à la section Bon départ pour la quantité d'ail). Ajouter les **nouilles**, les **haricots verts** et la **moitié** des **oignons verts**. Mélanger. **Poivrer**.



3 RÔTIR LE SAUMON

Disposer le **saumon** sur une plaque recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit opaque en son centre et entièrement cuit, de 8 à 10 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **nouilles soba** dans les assiettes. Garnir de **saumon en croûte de sésame**. Saupoudrer du **reste** des **oignons verts**.

SOBA

Le mot japonais pour « sarrasin »!