

Salades

Salade de canard au sésame et aux nouilles soba



15 min **10 min** **5 min** **0** **318**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Préparation des pâtes et des légumes

200 g **Nouille(s) soba**
 2 **Carotte(s)**
 1 **Poivron(s)**
 4 c. à soupe **Sauce soja**
 2 c. à café **Mirin**
 1 **Huile de sésame**

Préparation de la sauce

4 c. à soupe **Jus d'orange**
 2 c. à soupe **Jus de citron**
 2 c. à soupe **Sauce soja**
 2 c. à soupe **Mirin**

Dressage

1 c. à café **Sésame blanc**
 1 **Roquette**
 150 g **Magret de canard**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher la carotte à l'aide d'un économe. Toujours avec l'économe, réaliser des spaghettis de carotte. Réserver dans un bol.
- 2 Couper le poivron en deux avec un couteau d'office. Enlever le pédoncule, les pépins et les membranes blanches qui se trouvent à l'intérieur.
- 3 Détailler le poivron en fin bâtonnets avec un couteau d'office. Réserver avec les carottes.
- 4 Couper l'orange en deux et la presser à l'aide d'un presse agrumes.
- 5 Couper le citron en deux et le presser également. Réserver les jus dans un bol puis ajouter la sauce soja et le mirin. Mélanger.

Étape 2

Cuisson des pâtes et des légumes

- 1 Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Lorsque l'eau bout, mettre les pâtes dedans et arrêter le feu. Mélanger, couvrir et laisser les pâtes gonfler.

- 2 Dans une poêle, verser un filet d'huile de sésame et faire chauffer à feu moyen.
- 3 Lorsque la poêle est chaude, verser les poivrons et les carottes. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Lorsque les légumes sont quasiment cuits mais encore un peu croquants, ajouter la sauce soja et le mirin. Lorsque la sauce frémit, éteindre le feu et réserver.
- 5 Egoutter les pâtes dans une passoire. Les remettre dans la casserole, verser de l'eau froide dedans et les égoutter à nouveau. Réaliser cette opération deux fois pour permettre de stopper la cuisson des pâtes.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser les pâtes dans un saladier puis ajouter la roquette et mélanger à la main.
- 2 Verser les légumes et mélanger à nouveau avec deux cuillères à soupe.
- 3 Dresser les pâtes sur une assiette. Assaisonner avec la sauce aux jus d'agrumes puis disposer de fines tranches de magret de canard sur la salade.
- 4 Décorer de quelques graines de sésame et servir.