



Pâtes

Nouilles soba



50 min 10 min **0** 40 min **260**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la pâte

180 g **Farine de sarrasin**
120 g **Farine**
1 c. à café **Sel**
10 cl **Eau**

Ingrédients pour le façonnage

1 **Farine**

Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Verser l'eau et le sel dans un bol. Mélanger à l'aide d'une cuillère pour dissoudre le sel.
- 2 Verser les deux farines dans le bol d'un robot muni d'un crochet pétrisseur.
- 3 Verser l'eau salée en mince filet jusqu'à obtention d'une boule de pâte.
- 4 Disposer la pâte sur une planche farinée et la pétrir pendant 1 min.
- 5 Disposer la pâte dans un saladier et la couvrir d'une assiette. Laisser reposer à température ambiante pendant 30 min.

Étape 2

Façonnage des pâtes

- 1 Détailler la pâte en 4 pâtons à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Pour éviter que la pâte ne sèche, la recouvrir d'un torchon propre.
- 3 Prendre un pâton de pâte, le fariner puis le laminer à l'aide de la machine à pâtes.

- 4 Abaisser la pâte en resserrant les crans à chaque passage.
- 5 Détailler la pâte en morceaux de 25 cm de long à l'aide d'un couteau de chef puis les passer dans les lames à linguine.
- 6 Déposer les nouilles soba sur une plaque farinée. Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.
- 7 Les nouilles soba cuisent très rapidement : 1 à 2 minutes dans une eau bouillante salée. Bien les égoutter et les rincer sous l'eau froide afin qu'elles ne s'agglutinent pas en paquet.