



< retour

Epicerie

Nouille(s) soba



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Pâtes

Pour consommer les nouilles soba de manière originaire, les tremper dans une sauce relevée de "moutarde verte" wasabi, râpure de radis daikon, et d'oignons verts finement ciselés avant de les porter à la bouche.

COMMENT CHOISIR ?

Les nouilles soba s'achètent en grandes surfaces au rayons des produits du monde conditionnées sachets.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Elle se conservent longtemps dans leur sachet d'origine encore fermé ou dans une boîte hermétique.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
336 kcal	14,38 g	74,62 g	0,71 g	95,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	cuivre
35,00 mg	792,00 mg	0,14 g	254,00 mg	0,23 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
1,71 mg	2,70 mg	1,29 mg	0,48 mg	0,13 mg
vitamin B3				
3,21 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Wok de nouilles et crevettes teriyaki [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Soba bowl façon bobun [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Salade de canard au sésame et aux nouilles soba [5]

[En savoir plus](#) [5]

Yakisoba - nouilles sautées [6]

[En savoir plus](#) [6]

Soba au saumon [7]

[En savoir plus](#) [7]

Maki de nouilles soba [8]

[En savoir plus](#) [8]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16043>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16043>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/wok-de-nouilles-et-crevettes-teriyaki>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/soba-bowl-facon-bobun>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-canard-au-sesame-et-aux-nouilles-soba>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/yakisoba-nouilles-sautees>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/soba-au-saumon>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/maki-de-nouilles-soba>