

Sobas aux brocolis et au cresson ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de réfrigération : 15 minutes

Lavez et essorez soigneusement le cresson. Réservez.

Lavez le brocoli et séparez-le en fleurettes. Réservez le pied pour un autre usage (soupe, bouillon...).

Faites cuire les brocolis à la vapeur pendant 7 à 8 minutes selon votre goût : ils doivent rester fermes. Plongez-les dans un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.

Portez une grande casserole d'eau à ébullition avec le gros sel.

Plongez-y les sobas, mélangez et patientez jusqu'à la reprise de l'ébullition. À ce moment, versez deux grands verres (40 cl) d'eau froide. Patientez à nouveau jusqu'à reprise de l'ébullition, puis éteignez le feu et égouttez les sobas.

Pour l'assaisonnement

Fouettez le miso blanc avec le vinaigre, l'huile de sésame, la sauce soja et le gingembre dans un grand saladier. Ajoutez par les graines de sésame.

Pour finir

Versez les sobas égouttées, les brocolis et le cresson dans le saladier.

Mélangez pour les enrober de sauce. Répartissez dans les assiettes ou les bols, saupoudrez de daïkon râpé et couronnez d'un umeboshi avant de servir.

● Le conseil du chef

À la place du vinaigre de riz, vous pouvez utiliser du *ume su*, vinaigre d'umeboshi japonais.

Ces prunes lacto-fermentées très acidulées facilitent (entre autres) la digestion.

🔪 Renvois techniques

Cuire un légume à la vapeur >> p. 20

Conserver la couleur d'un légume vert >> p.20

Ingrédients

250 g de nouilles sobas

1 tête de brocolis (environ 450 g)

1 petite botte de cresson (environ 100 g)

75 g de daïkon (radis blanc japonais)

1 cuillerée à soupe de gros sel

POUR L'ASSAISONNEMENT

3 cuillerées à soupe de sauce soja

4 cuillerées à soupe d'huile de sésame

1 cuillerée à soupe de graines de sésame

1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz

1 cuillerée à café de miso blanc

1 cuillerée à café de gingembre râpé

4 umeboshi (prunes lacto

fermentées japonaises (facultatif)

