



PAR CHEF TOSCA

NOUILLES À LA SAUCE SÉSAME ÉPICÉE

Ingredients (pour 4 personnes)

Base du plat

350 g nouilles de riz

250 g brocoli

150 g champignons shiitake

160 g edamame

15 g gingembre frais

8 g ail

Pour la sauce tahini-tamari

80 g tahini 40 g tamari (ou 75 g sauce soja)

30 g jus de citron vert

15 g sirop d'érable

15 g vinaigre de riz

15 g pâte de piment (type sambal oelek)

50 g eau

Pour le topping

10 g oignons nouveaux violettes

2 g sésame noir

2 g coriandre fraîche

Preparation:

1. Cuisson des edamame et des nouilles

Cuire les nouilles selon les indications du paquet, les rincer à l'eau froide et réserver.

Cuire les edamame 5 min à l'eau bouillante si surgelés, puis égoutter.

2. Préparer la sauce

Mixer tous les ingrédients de la sauce tahini-tamari jusqu'à obtenir une texture lisse.

Ajuster avec un peu d'eau si nécessaire.

3. Cuisson et assemblage

Râper le gingembre, hacher l'ail.

Couper le brocoli en petits bouquets, émincer les shiitakés.

Dans un grand wok ou une sauteuse, faire revenir gingembre et ail dans un filet d'huile d'olive.

Ajouter le brocoli, faire sauter 4-5 min, puis incorporer les champignons.

Une fois les légumes tendres, ajouter les edamame, puis les nouilles.

Verser la sauce et bien mélanger pour enrober tous les ingrédients.

4. Finition et service

Servir chaud, parsemé d'oignons nouveaux émincés, de sésame noir et de coriandre fraîche.