

Recette No 2, Les zaru soba



L'été, au Japon, la chaleur est étouffante. On essaie dans la mesure du possible de manger des plats frais. Les zaru soba sont idéales pour ces situations. D'ailleurs, elles sont le plat le plus consommé pendant la période estivale.

Les soba sont des nouilles de sarrasin. Dans notre recette, elles sont servies froides et trempées dans un bouillon froid appelé "mentsuyu". On les accompagne également de wasabi, une sorte de moutarde japonaise ou de gingembre râpé.

Nos ingrédients pour la recette

- ★ un paquet de soba (nouilles de sarrasin, trouvables en épicerie asiatique)
- ★ du mirin (100 ml)
- ★ de l'eau (375 ml)
- ★ de la sauce soja (100 ml)
- ★ du dashi (une cuillère à soupe)
- ★ du wasabi
- ★ du gingembre
- ★ des miettes de nori (des algues japonaises, les mêmes que pour les makis)

Etape 1 : Préparer le bouillon mentsuyu

- Mélanger dans une casserole l'eau, le mirin, la sauce soja et le dashi.
- Faire bouillir pendant 3 minutes.
- Mettre au frais (le bouillon doit être froid au moment du repas).

Etape 2 : Les soba

- Mettre un grande quantité d'eau à bouillir. On ne sale pas l'eau.
- Quand l'eau bout, plonger les soba et les mélanger de temps en temps pour ne pas qu'elles accrochent à la casserole.
- Laisser cuire le temps indiqué sur le paquet.
- Égoutter les soba, puis les passer sous l'eau très froide afin de stopper la cuisson.

Etape 3 : Le dressage

- Placer les soba dans un bol, ou une assiette. Saupoudrez d'un peu de nori.
- Verser un peu de bouillon dans un petit récipient.
- Ajouter un peu de wasabi et/ou de gingembre dans le bouillon (selon vos goûts).

C'EST PRET !

Ah ! Et n'hésitez pas à faire du bruit en mangeant vos soba. Au Japon, cela montre que vous appréciez le plat.

