

Nouilles soba au saumon, miso et lime



Si vous cherchez un souper d'inspiration asiatique à la fois gourmand et équilibré, ce bol de nouilles soba au saumon, nappé d'une sauce crémeuse miso-lime, est tout indiqué. Composé de saumon fondant et de légumes croquants, il offre une alternative maison savoureuse aux plats de restaurant souvent trop riches en sodium, tout en étant une excellente source de fibres et de protéines. Une option approuvée par nos nutritionnistes, idéale pour les personnes souhaitant mieux contrôler leur apport en sodium, notamment en contexte d'[hypertension](#).

Préparation 15 min

Cuisson 12 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 650

Lipides 29

Glucides 60

Fibres 10

Protéines 38

Sodium 500

Ingrédients

- 250 g (1 paquet) de nouilles soba (100 % sarrasin idéalement)
- 450 g de filet de saumon frais, coupé en cubes de 2 cm
- 3 bok choy, coupés en quartiers ou en huit selon leur grosseur

- 1 poivron rouge, coupé en fines lanières
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillée
- Poivre et sel, au goût

Sauce miso-lime

- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte miso blanche
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'amandes (ou tahini)
- Le jus de 2 limes (ou 4 c. à soupe / 60 ml)
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 125 ml (½ tasse) d'eau de cuisson des nouilles (à réserver)

Garniture

- 125 ml (½ tasse) de coriandre et/ou menthe fraîches, ciselées
- 60 ml (¼ tasse) de noix de cajou, grillées et concassées

Préparation

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante cuire les nouilles soba selon les instructions de l'emballage (environ 5 minutes). Avant d'égoutter, réserver 125 ml (½ tasse) d'eau de cuisson. Rincer les nouilles à l'eau froide pour stopper la cuisson et éviter qu'elles ne collent.
2. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Ajouter progressivement l'eau de cuisson réservée jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
3. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile de sésame grillée à feu moyen-vif. Dorer les cubes de saumon environ 2 à 3 minutes. Assaisonner de poivre et de sel. Verser 30 ml (2 c. à soupe) de sauce pour caraméliser le poisson. Retirer le saumon du poêlon (il doit être encore légèrement rosé au centre) et réserver.
4. Dans le même poêlon, cuire le poivron et les bok choys de 3 à 4 minutes.
5. Ajouter les nouilles et le saumon dans le poêlon avec les légumes. Verser le reste de la sauce et mélanger délicatement 1 minute pour bien enrober et réchauffer.
6. Répartir dans des bols et garnir de coriandre et/ou de menthe ainsi que de noix de cajou grillées et concassées.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur. Pour un maximum de croquant, ajouter les herbes fraîches et les noix de cajou juste avant de servir.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux