

# SEXY SOBA

POUR 2 BOLS

## COMPOSITION

### NOUILLES SOBA

260 g de nouilles soba  
(nouilles japonaises au  
sarrasin)

### GARNITURE

20 g d'edamames  
(fèves de soja vertes)

1/2 oignon rouge

20 g de vinaigre  
balsamique blanc

4 g de jus de yuzu

2 g de sucre semoule

Sel

### THON ROUGE

140 g de thon rouge

40 g de sauce ponzu  
(sauce soja au yuzu  
et à la bonito séchée)

### FINITION

Sauce ponzu

8 g de graines de sésame  
au wasabi

Feuilles de shiso

Fleur de sel

Poivre noir

### NOUILLES SOBA

Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les nouilles soba selon les indications mentionnées sur l'emballage. Les égoutter et les refroidir rapidement.

### GARNITURE

Écosser les edamames. Les plonger 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Émincer le demi-oignon rouge très très finement. Mélanger l'oignon émincé avec le vinaigre balsamique blanc, le jus de yuzu, le sucre et le sel. Laisser mariner minimum 15 minutes. L'oignon va devenir rose.

### THON ROUGE

Dans une poêle bien chaude, snacker brièvement le thon rouge sur toutes les faces. Le cœur doit rester cru (rouge). Réserver dans un plat. Arroser de sauce ponzu. Maintenir tiède.

### MONTAGE ET FINITION

Mélanger les nouilles soba avec un peu de sauce ponzu. Les répartir dans les bols. Couper le thon rouge snacké en tranches et le disposer sur les nouilles soba. Parsemer d'edamames, d'oignons rouges pickles, de graines de sésame au wasabi et de feuilles de shiso. Saler et poivrer.

*Les nouilles soba (« sarrasin » en japonais) cuisent très rapidement. Il suffit de les plonger dans une casserole d'eau (ou de bouillon de légumes) bouillante pendant 1 minute en les détachant bien les unes des autres. Passez-les ensuite aussitôt sous une eau très froide ou dans un récipient rempli d'eau glacée pour stopper la cuisson. Cela enlèvera aussi l'amidon et leur évitera de coller. Elles ont de délicieuses petites notes de noisette.*