

Céviché de pétoncles sur salade de nouilles soba et edamame au goût d'Asie - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2

Description

Une recette très accessible tout en fraîcheur, qui va assurément plaire à vos convives.

Ingrédients

Ceviche

- 6 Unité(s) Pétoncles U15
- 2 Unité(s) Lime
- 0.50 Cuil. à thé Huile de sésame grillé

Les pâtes soba

- 115 Gr Nouilles soba

Garnitures

- 1 Tasse(s) Edamame (fèves de soya)
- 1 Unité(s) Carotte
- 1 Unité(s) Concombre libanais
- 1 Gousse(s) Ail haché
- 0.50 Cuil. à thé Gingembre moulu
- 1 Unité(s) Oignon vert

Finitions

- 1 Cuil. à soupe Sauce soya
- 1 Cuil. à soupe Échalote frites

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Temps de repos **5 mins**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Épluchez la carotte, lavez le concombre (on garde la peau).

Matériels

- 1 planche + 1 grand couteau + 1 petit couteau + 1 poubelle de table
- 2 linges propres + 2 cuillères à soupe
- 1 paire de pince (mélanger les nouilles)
- 1 grand bol + 3 ou 4 petits bol pour les découpes
- 1 assiette (mariner les pétoncles)
- 1 zesteur (lime) + 1 presse agrumes ou fourchette,
- 2 assiettes de service

Mise en place avec le chef

Récupérez les zestes de lime, et pressez-les pour récupérer le jus.

Ciselez finement l'oignon vert en sifflet (biseau)

Hachez l'ail finement.

Céviché

Opération à réaliser sur la fin :

Couper chaque pétoncle en trois dans le sens de la largeur et les laisser mariner dans le jus de lime pendant **5 minutes** au frigo.

La cuisson des nouilles

Dans une casserole d'eau bouillante et salée (10% du volume d'eau), plongez-y les nouille, durant environ 6 min (vérifiez sur le paquet les instructions).

Les égouttez (gardez l'eau de cuisson), ensuite les passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Garnitures

Edamame

Prenez la même casserole avec l'eau de cuisson des nouilles, portez à nouveau à ébullition et plongez-y les edamame pour 5 minutes environ, les égoutter et les refroidir de la même manière.

Carotte

Coupez la carotte en deux ou trois tronçons selon la grosseur, la passer sur la râpe à fromage pour réaliser des carottes râpées. Les réserver dans de l'eau avec de la glace.

Concombre Libanais

Coupez le concombre en petits cubes (brunoise)

Assaisonnements

Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger. Ajoutez-y la sauce soya, le poivre, ainsi que l'ail haché.

Montage et finition

Dans le bol ajoutez-y les nouilles, une partie des oignons verts (gardez-en pour la finition). Finissez avec les échalotes frites.

Mélangez délicatement l'ensemble, servez dans les assiettes ou les bols prévus.

Déposez dessus les tranches de ceviche de pétoncle, parsemez de zestes de lime et de sifflet d'oignons verts.

Il ne vous reste plus qu'à arroser d'un filet d'huile d'olive si vous le désirez.

Bon appétit!