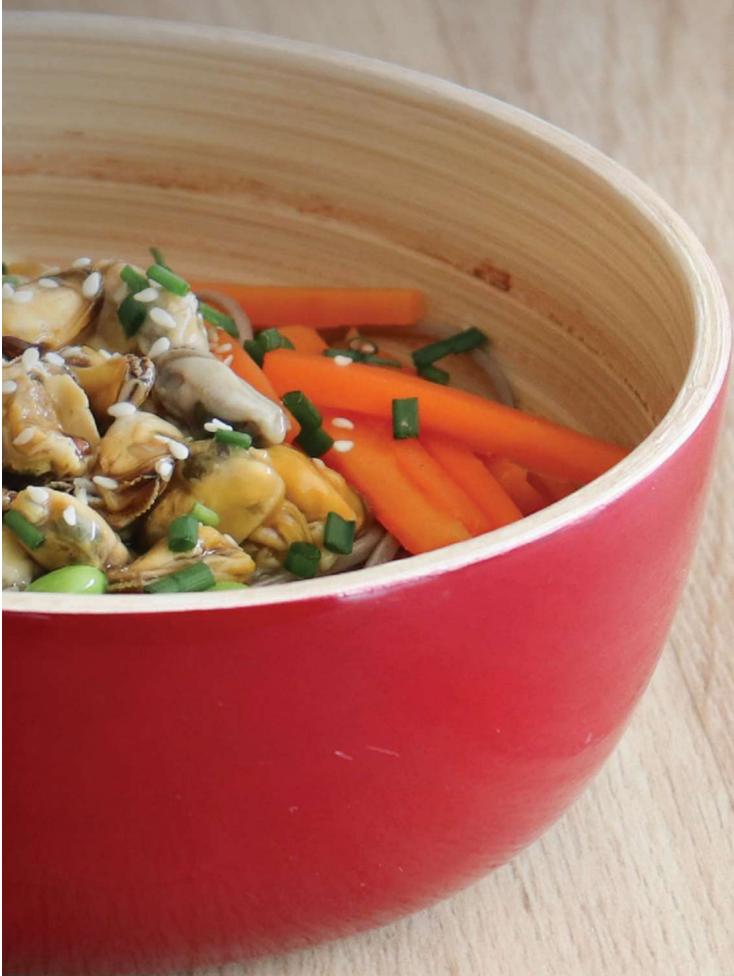


Plat

# SOBA DE MOULES ET LÉGUMES

 MOULES DÉCORTIQUÉES | T1



## REMISE EN ŒUVRE

Réchauffer à couvert au micro-ondes (600W) pendant 2 min. Mélanger et déguster.



PORTION  
10 portions



PRÉPARATION  
15min



CUISSON  
5min



REPOS  
1h

## Ingrédients

Moule T1 décongelée	600 gr	SAUCE MARINADE
Jus de moule	450 gr	
Sauce Teriyaki	35 gr	
Fécule de maïs	15 gr	
Purée de gingembre	3 gr	
Purée d'ail	une gousse	
Nouilles soba cuite al dente	1,4 kg	GARNITURE
Carotte orange blanchie (bâtonnets 3mm épaisseur - largeur / 50 mm largeur)	200 gr	
Poivron rouge grillé sans peau (lanière 100mm longueur / 5mm épaisseur)	200 gr	
Edamame blanchi	200 gr	
Baby maïs blanchi (rondelles - 5mm épaisseur)	200 gr	
Graine de sésame torréfiée	10 gr	
Ciboulette émincée	5 gr	

## Déroulé de la recette

- Réaliser la sauce marinade : Faire chauffer le jus de moule avec le gingembre et l'ail. Délayer la fécule de maïs avec la sauce Teriyaki froide puis l'ajouter au jus de moule chaud sans cesser de remuer. Porter à ébullition. Verser sur les moules puis refroidir au réfrigérateur. Laisser mariner 1 heure avant utilisation.

- Mélanger les nouilles soba froides avec une partie de la sauce (environ 40%) et les déposer dans le fond de l'assiette. Déposer le reste des moules sur les nouilles au milieu du bol. Disposer les légumes séparément. Disperser la ciboulette et les graines de sésame.

