

Sesame Soba Noodle Salad

with Ginger Scallion Dressing

20 Minutes

Start here

Before starting, bring a large pot of salted water to a boil. Wash and dry all produce.

Bust out

Measuring spoons, strainer, small non-stick pan, large bowl, whisk, large pot

Ingredients

	2 Person
Soba Noodles	180 g
White Sesame Seeds	1 tbsp
Green Onion	2
Ginger	30 g
Lime	1
Soy Sauce	2 tbsp
Rice Vinegar	1 tbsp
Sesame Oil	1 tbsp
Edamame	56 g
Garlic, cloves	1
Carrot, julienned	56 g
Crispy Shallots	28 g
Cilantro	7 g
Sugar*	2 tsp
Salt and Pepper*	

* Pantry items

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



1 Cook soba noodles and edamame

- Add **soba noodles** to the **boiling water**. Cook uncovered, stirring occasionally, until tender, 8-9 min.
- When the **soba noodles** have 5 min cook time remaining, add **edamame** to the pot.
- Drain, then rinse **soba noodles and edamame** under **cold water**.



3 Toast sesame seeds

- Heat a small non-stick pan over medium-high heat. When hot, add **sesame seeds** to the dry pan. Toast, stirring often, until golden, 3-4 min. (**TIP:** Keep your eye on them so they don't burn!) Transfer to a plate.



2 Prep and make ginger scallion sauce

- Juice **lime**.
- Peel, then mince or grate **1 tbsp ginger**.
- Thinly slice **green onion**.
- Peel, then mince or grate **garlic**.
- Roughly chop **cilantro**.
- Combine, **soy sauce, sesame oil, garlic, green onions, 2 tsp lime juice, rice vinegar, grated ginger and 2 tsp sugar** in a large bowl. Season with **salt and pepper**, then whisk until **sugar** dissolves. Set aside.



4 Finish and serve

- Add **soba noodles and edamame, carrots and half the cilantro** to the large bowl with **dressing**, then toss to combine.
- Divide **sesame soba noodles** between bowls or plates, then sprinkle **toasted sesame seeds, crispy shallots** and **remaining cilantro** over top. (**TIP:** Let sesame soba noodle salad sit in the fridge for 2-3 hours or overnight to develop extra flavour!)

Salade de nouilles soba au sésame

avec sauce au gingembre et aux oignons
verts

20 minutes

D'abord

Avant de commencer, porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, petite poêle antiadhésive, grand bol, fouet, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes
Nouilles soba	180 g
Graines de sésame blanc	1 c. à soupe
Oignon vert	2
Gingembre	30 g
Lime	1
Sauce soya	2 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe
Edamames	56 g
Gousses d'ail	1
Carotte, en julienne	56 g
Échalotes frites	28 g
Coriandre	7 g
Sucre*	2 c. à thé
Sel et poivrer*	

*Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



1 Cuire les nouilles soba et les edamames

- Ajouter les **nouilles soba** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 8 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Lorsqu'il ne restera que 5 min de temps de cuisson aux **nouilles soba**, ajouter les **edamames** dans la même casserole.
- Égoutter, puis rincer les **nouilles et les edamames** sous l'**eau froide**.



3 Griller les graines de sésame

- Chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



2 Préparer et faire la sauce

- Presser la **lime**.
- Éplucher, puis hacher finement ou râper **1 c. à soupe de gingembre**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un grand bol, incorporer la **sauce soya**, l'**huile de sésame**, l'**ail**, les **oignons verts**, **2 c. à thé de jus de lime**, le **vinaigre de riz**, le **gingembre râpé** et **2 c. à thé de sucre**. **Saler et poivrer**, puis mélanger en fouettant, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Réserver.



4 Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **sauce**, ajouter le **mélange de nouilles soba et d'edamames**, les **carottes** et la **moitié de la coriandre**. Bien mélanger.
- Répartir les **nouilles soba au sésame** dans les bols, puis parsemer de **graines de sésame grillées**, d'**échalotes frites** et du **reste de la coriandre**. (**CONSEIL** : Laisser reposer la salade de nouilles soba au sésame au réfrigérateur pendant 2 à 3 h, ou toute la nuit, pour développer la saveur!)