Soba et courgettes au pesto de coriandre

ETE MAG#3,VEGAN RAPIDE

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 350 g de nouilles soba
- 2 petites courgettes
- 4 radis roses

Pour le pesto de coriandre:

- 1 bouquet de coriandre
- Le jus de 1 citron
- 5 cl d’huile d’olive

- 2 c. à s. de graines de courge
- 2 c. à s. de noix de cajou
- Sel, poivre du moulin

1. Passez au mixeur l'ensemble des ingrédients du pesto. Ajustez l'assaisonnement.
2. Faites cuire les nouilles soba dans un grand volume d'eau bouillante, suivant le temps indiqué sur le paquet (environ 5 min). Rincez à l'eau froide puis égouttez.
3. Coupez les radis en fines rondelles.
4. Versez 10 cm d'eau dans la cuve du Vitaliseur, couvrez et portez à ébullition.
5. Pendant ce temps, lavez les courgettes et coupez-les en spaghetti à l'aide d'une mandoline. Déposez ces spaghetti de courgette sur le tamis et faites-les cuire 2 min.
6. Dans le plat de service, mélangez délicatement les nouilles soba, les spaghetti de courgette et le pesto. Décorez de rondelles de radis et servez aussitôt.
7. Astuce : si votre pesto n'est pas assez fluide, n'hésitez pas à y ajouter 2 à 3 c. à s. d'eau. Dans ce cas, n'oubliez pas de rectifier l'assaisonnement. Ce pesto peut également être cuisiné avec du basilic ou de la roquette.

*Cette **Recette** simple et savoureuse de la cheffe Laure Kié est réalisée à la **vapeur douce**. Elle est également disponible dans le magazine n°3.*
Les soba sont des nouilles japonaises au sarrasin, accompagnées d'un pesto revisité : c'est un véritable voyage gustatif !

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte