



TRANSGOURMET

INGRÉDIENTS

COMPOSITION

- Bouillon de bœuf Ariaké
- Nouilles ramen
- 30 g fèves de soja edamame cuites
- Huile d'olive
- 10 g de cébettes
- 3 g de coriandre
- 90 g de thon rouge
- 3 g de graines de sésame salé
- Gomashio blanches et noires

MARINADE

- 6 g sauce soja salée
- 5 g sauce nuoc nam
- 10 g d'huile de sésame
- 2 g jus de citron vert
- 3 g vinaigre de riz
- 1,5 g de sucre cassonade
- 0,5 g d'ail haché
- 1,5 g de citronnelle hachée



NOUILLES SAUTÉES AU THON MARINÉ

Convives
1

Préparation
10 min

Cuisson
5 min

NOUILLES

Cuire les nouilles ramen selon les indications mentionnées sur l'emballage.

BOUILLON DE BOEUF

Faire le bouillon en suivant les recommandations du paquet.

THON EN MARINADE

Trancher finement le thon en lamelles. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et y plonger les lamelles de thon crues.

MONTAGE ET FINITION

Couper le mini concombre en rondelles. Dresser les nouilles ramen cuites dans le bol. Verser le bouillon de boeuf à hauteur des nouilles.

Disposer les tranches de thon cru, les rondelles de concombre et les fèves édamame.

Parsemer avec la cebette ciselée, des feuilles de coriandre et de sésame.

Recette réalisée par
CHRISTOPHE ADAM

Chef au Dépôt Légal

6 rue des Petits Champs
75002 PARIS



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7
d'où vous voulez avec l'appli mobile Transgourmet

www.transgourmet.fr