

Salade de soba, pamplemousse, carottes et pignons



1 personne :

2 poignées de jaunes pousses en salade

1 carotte

1 pamplemousse

40 g de nouilles soba

2 CS de pignons de pin

Sauce : 2 CS de marinade teriyaki et le jus du pamplemousse récupéré

- Faire cuire les nouilles soba selon les indications du paquet (ici, 3 minutes à l'eau bouillante), les égoutter, les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson et égoutter de nouveau.
- Éplucher et râper la carotte.
- Lever les suprêmes de pamplemousse (garder le jus pour la vinaigrette).
- Dans le fond d'un bol à salade, mettre la salade de jeunes pousses. Par dessus, disposer harmonieusement, les carottes râpées, les suprêmes de pamplemousse et les nouilles soba refroidies. Parsemer de pignons de pin.
- Préparer une « vinaigrette » en mélangeant la marinade teriyaki et le jus de pamplemousse et arroser la salade avec !

