

Broccoliniis rôtis et nouilles au thé vert



Temps: >20 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

600 g de broccoliniis (ou de brocolis normaux séparés en rosettes)

150 g d'edamame (fèves de soja) surgelés avec les cosses, décongelés

250 g de nouilles au thé vert, cuites en suivant les instructions figurant sur l'emballage

2 bouquets de basilic pourpre

Pour servir

2 bouquets de feuilles de shiso

Beurre au sésame et aux algues nori

150 g de beurre ramolli

1 cs de feuilles de nori finement hachées

3 cc de graines de sésame

3 cs de gingembre mariné blanc

1 cc de pâte de wasabi

1 cc d'huile de sésame

1 cc de flocons de sel de mer (p. ex. Maldon)

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 220 °C.

PRÉPARER LE BEURRE AU SÉSAME ET AUX ALGUES NORI

Travailler le beurre, les feuilles de nori, les graines de sésame, le gingembre mariné, le wasabi, l'huile de sésame et les flocons de sel de mer dans un mixeur, jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

GRILLER LES BROCCOLINIS

Déposer les broccoliniis sur une grande plaque de cuisson et les mélanger avec le beurre au sésame et aux algues nori mou. Les rôtir 10 min au four, puis ajouter les edamame et continuer à griller 5 min supplémentaires ou jusqu'à ce que le tout devienne croustillant et prenne une couleur brun doré.

POUR TERMINER

Ajouter les nouilles au thé vert, le basilic et les feuilles de shiso, mélanger et rectifier l'assaisonnement.

SERVIR

Servir directement sur la plaque de cuisson.