



Tray Trick



Nouilles Somen à la courge spaghetti

La courge spaghetti est également appelée citrouille Somen. Lorsqu'elle est bouillie, sa chair prend la forme de nouilles et présente une texture croustillante.

La courge spaghetti est peu calorique et contient des niveaux élevés de potassium, de vitamine C et d'acide folique, qui peuvent aider à réduire les gonflements, à renforcer l'immunité et à embellir la peau. Le vinaigre et le jus de kabosu sont utilisés pour lui donner une saveur rafraîchissante.



Ingrédient anti-âge

La courge spaghetti

<Comment cuisiner>

1. Couper la courge spaghetti en tranches rondes, retirer la paroi intérieure et faire bouillir jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.
2. Égoutter sous l'eau froide et casser la pulpe à l'intérieur.
3. Égoutter et mélanger avec des nouilles Somen bouillies séparément.
4. Presser le Kabosu et le mélanger avec le bouillon à la base de Kombu, le Mentsuyu et le vinaigre pour sushi.
5. Disposer les 2 sur un plat de service, recouvrir de gingembre myouga finement haché et verser sur les 3.

<Ingrédients pour 2 personnes>

- 1/3 de courge spaghetti
- 2 cuillères à soupe de vinaigre pour Sushi
- 2 bottes de nouilles Somen
- 1/2 gingembre myouga
- 1 Kabosu (Citron japonais)
- 50 cc de bouillon à base de kombu
- 30 cc de Mentsuyu, la soupe de nouilles

