

Pâtes Soba au thé vert |

Recette pour 4 personnes

Description

Une recette japonaise de pâtes fraîches à la farine de sarrasin.

L'astuce du chef

Les nouilles soba fraîches se conservent de 24 à 48h au réfrigérateur.

Ingrédients

Pâtes

- 50 Gr Farine de sarrasin
- 145 Gr Farine
- 5 Gr Thé matcha
- 100 Gr Eau
- 4 Gr Sel

Enrobage

- 100 Gr Fécule de maïs

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Temps de repos **30 mins**

Pâtes

Dans un grand saladier, tamisez le mélange de farine de sarrasin et de blé.

Ajoutez 90 % de l'eau en une fois. Mélangez en utilisant une fourchette par le bas pour répartir l'eau dans la farine, puis continuez avec les doigts. Pensez à décoller la pâte des doigts car elle contient de l'eau.

Fraisez la pâte en maintenant les bras parallèles, à la verticale et en mettant tout son poids. Pour éviter les fissures, l'air doit être bien évacué et l'eau bien distribuée.

Une fois la pâte lisse, l'envelopper et la laisser reposer 30 minutes.

Farinez le plan de travail avec de la fécule. Aplatissez la pâte à la main pour former un disque et divisez le en 4.

À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, roulez la pâte petit à petit pour obtenir un rectangle de 2 mm d'épaisseur environ.

Farinez la planche à découper avec de la fécule. Placez le pâton plié sur la planche, farinez le dessus avec de la fécule. Découper délicatement, le plus finement et régulièrement possible.

Faites cuire en petites portions, 1 minute dans de l'eau bouillante. Si les soba sont épais, augmentez le temps de cuisson. Rincez et transférez immédiatement dans de l'eau additionnée de glaçons.

Bon appétit!