



ASSOCIATION **SOUTENIR**  
QUÉBÉCOISE DE LA **REPRÉSENTER**  
GARDE SCOLAIRE **MOBILISER**

# Recette de salade asiatique de nouilles

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 2** du *Défi Santé* 2020, qui a pour thème **Les explorateurs gourmands**. Une savoureuse façon de faire découvrir le tofu aux élèves!



**Groupe d'âge :**  
Multiâge

**Matériel :**

- Fiche recette illustrée de la Salade asiatique de nouilles
- Casserole et tamis pour faire cuire et égoutter les pâtes
- Grand bol et cuillères pour mélanger
- Cuillères et tasses à mesurer
- Râpes, couteaux, ciseaux propres et planches à découper
- Presse-agrumes (ou fourchettes)
- Tabliers (optionnel)
- Ingrédients de la salade (détails à la page suivante)
- Petits bols, fourchettes ou baguettes pour la dégustation

## Compétences

**Aspect du développement global de l'élève :**

- ☒ Affectif
- ☐ Cognitif
- ☐ Moral
- ☐ Psychomoteur
- ☒ Social

**Intention éducative :**

Développer son sens de la coopération en réalisant la recette avec ses pairs.

**Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :**

Réalisation d'activités qui favorisent le développement des compétences culinaires et l'éveil du goût.

# Recette de salade asiatique de nouilles

## Démarche

**1. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'élèves allergiques à un des ingrédients de la recette.**

**2. Lavez-vous les mains et nettoyez bien la table sur laquelle vous cuisinerez.**

**3. Faites cuire les nouilles à l'avance.**

Faites cuire à l'avance 100 g (¼ lb) de nouilles soba (environ ¼ de la boîte) en suivant les instructions sur l'emballage. Ensuite, rincez les pâtes, égouttez-les bien, ajoutez-y un filet d'huile et réservez.

Si vous n'avez pas de cuisinière, vous pouvez remplacer les nouilles soba par des vermicelles de riz et simplement les faire tremper quelques minutes dans l'eau bouillante.

**4. Sortez les ingrédients de la salade (pour 4 portions).**

### Sauce

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- ½ lime (zeste et jus)
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais râpé

### Garnitures

- 225 g (½ lb) de tofu ferme nature
- 10 pois mange-tout
- 1 concombre libanais
- 2 feuilles de chou vert
- ½ poivron rouge
- 125 ml (½ tasse) de fèves de soya (edamames) écosées surgelées
- 60 ml (¼ tasse) de maïs en grains surgelés
- Nouilles soba (cuites à l'étape précédente)
- Au goût : coriandre ou basilic frais, graines de sésames grillées

**5. Confectionnez la salade.**

- Mesurez la sauce soya, le miel et l'huile de sésame et déposez-les dans un grand bol.
- Lavez bien l'écorce de la lime, les pois mange-tout, le concombre, le poivron et les herbes fraîches choisies.
- Râpez le zeste de lime (partie verte seulement) et le gingembre. Attention aux doigts!
- Pressez la lime à l'aide d'un presse-agrumes (ou d'une fourchette si vous n'en avez pas) pour en extraire le jus. Versez le jus dans le bol et mélangez la sauce.
- Sur une planche à découper, coupez le tofu en petits cubes de 1 cm (½ po) et les ajouter à la sauce pour les faire mariner.
- Coupez le chou, le poivron, le concombre et les pois mange-tout en fines lanières. Ajoutez-les dans le bol.
- Faites cuire les edamames 2 minutes au micro-ondes, puis bien les égoutter. Ajoutez-les, ainsi que le maïs et les nouilles cuites, dans le grand bol.
- Coupez la coriandre ou le basilic en petits morceaux à l'aide de ciseaux propres et ajoutez-les dans le bol.
- Mélangez délicatement et dégustez!

**NOTES AUX ADULTES :** Afin d'éviter les blessures, supervisez les enfants lors de l'utilisation de la râpe et du couteau.



402, rue Verchères  
Longueuil (Québec) J4K 2Y6  
450 670-8390 / 1 800 363-0592  
gardescolaire.org

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810  
Montréal (Québec) H2X 4B3  
514 985-2466  
DefiSante.ca

# Salade asiatique de nouilles

## Ingrédients

4 portions

- 100 g ( $\frac{1}{4}$  lb) Nouilles soba

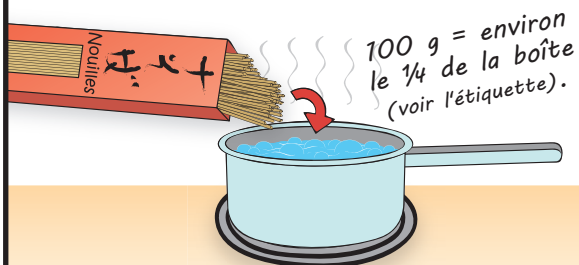
### Sauce

- 15 ml (1 c. à table) Sauce soya
- 15 ml (1 c. à table) Miel
- 5 ml (1 c. à thé) Huile de sésame
- $\frac{1}{2}$  Lime (zeste et jus)
- 5 ml (1 c. à thé) Gingembre frais râpé

### Garnitures

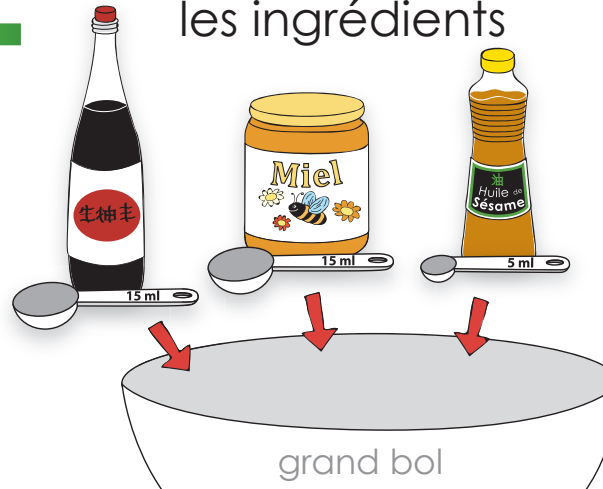
- 225 g ( $\frac{1}{2}$  lb) Tofu ferme nature
- 10 Pois mange-tout
- 1 Concombre libanais
- 2 Feuilles de chou vert
- $\frac{1}{2}$  Poivron rouge
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) Fèves de soya (edamames) écosées surgelées
- 60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) Maïs en grains surgelés
- **Au goût :** Coriandre ou basilic frais, graines de sésames grillées

## 1 Cuire les nouilles



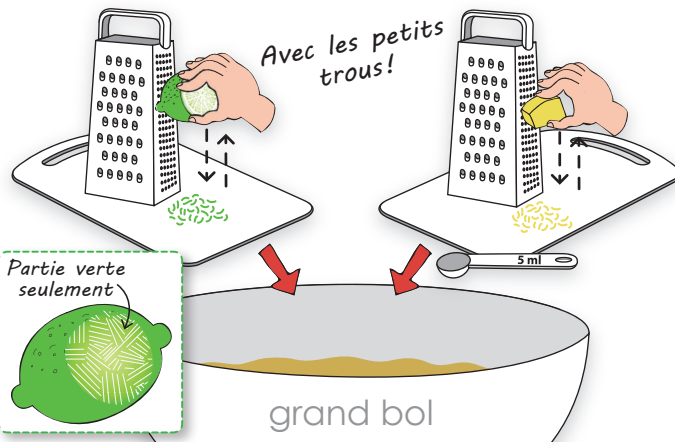
Rincer les pâtes cuites, bien égoutter, puis ajouter un filet d'huile et réserver.

## 2 Mesurer les ingrédients

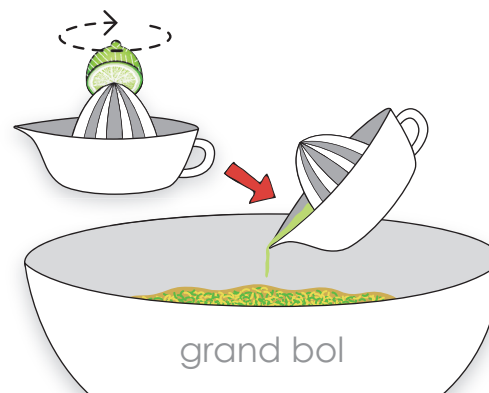


## 3 Râper le zeste et le gingembre

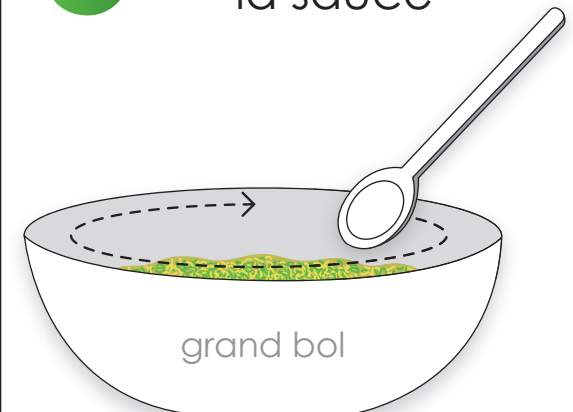
Attention à  
tes doigts !



## 4 Presser la lime (jus)

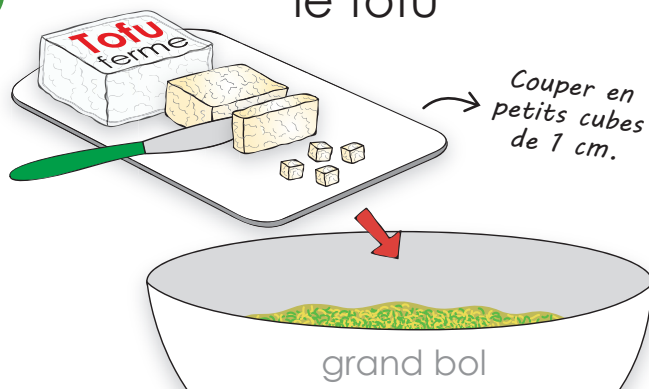


## 5 Mélanger la sauce



6

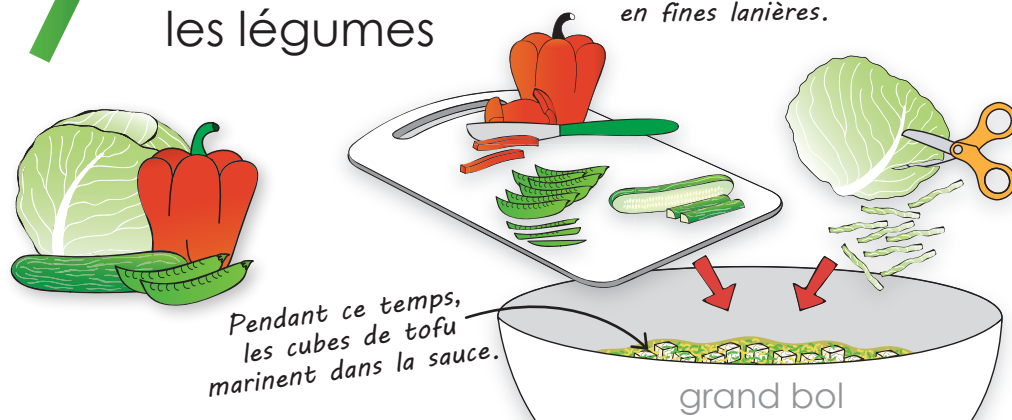
## Couper le tofu



7

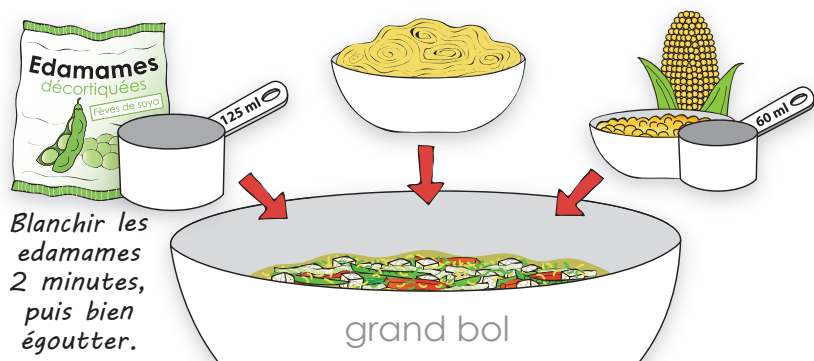
## Couper les légumes

Couper le chou, le poivron, le concombre et les pois mange-tout en fines lanières.



8

## Mesurer les ingrédients

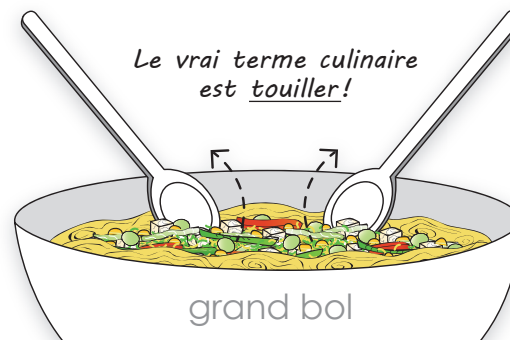


Blanchir les edamames 2 minutes, puis bien égoutter.

9

## Mélanger délicatement

Le vrai terme culinaire est touiller!



## Garnir

Au goût, ajouter des herbes et des graines de sésame grillées.



Bon appétit!

## Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures, **supervisez** les enfants lors de l'utilisation du couteau et des ciseaux. Les adultes devraient également se charger de la cuisson des pâtes.
- Les **nouilles soba** sont des pâtes de sarrasin d'origine japonaise. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-les par n'importe quelle nouille d'inspiration asiatique (udon, yef-ca-mei, vermicelles de riz, etc.), ou des pâtes longues de blé entier ou régulières (spaghetti ou linguine).
- Les **edamames** sont des graines de soya fraîches, cueillies avant qu'elles n'atteignent leur maturité. Elles sont disponibles au rayon des légumes surgelés. En plus d'être une source intéressante de protéines, elles ajoutent du *punch* aux salades et aux soupes.
- N'hésitez pas à **ajouter des légumes**, et même des **fruits** : carotte, courgette, chou napa, germe de haricots, mangue, etc.
- La salade est encore meilleure lorsqu'elle est dégustée avec des **baguettes**. En plus d'être amusant, ça fait durer le plaisir!