

Ancient Fast Food / Du prêt-à-manger ancestral

Walking through any neighborhood in Japan you may find a tiny shop filled with enticing aromas, bustling with people who rush in hungry and leave happily nourished. This is the sobaya, a simple restaurant that serves hearty noodle dishes. These noodles are part of Japan's traditional staple fare. SOBAYA® Soba, Udon and Somen traditional noodles bring the artisan craftsmanship and wholesome goodness of the sobaya into your home. / Si vous déambulez dans les quartiers de différentes villes du Japon, vous pourrez constater la présence de minuscules réduits d'où se dégagent des arômes invitants et où ne cesse de s'engouffrer une foule grouillante de gens affamés qui en ressortent ensuite repus et satisfaits. C'est le sobaya, un restaurant simple où sont servis des plats de pâtes nourrissants. Ces nouilles font partie de l'alimentation de base traditionnelle du Japon. Les pâtes traditionnelles Soba, Udon et Somen de SOBAYA apportent dans votre foyer le savoir-faire de l'artisan et la valeur nutritive des plats du sobaya.

Sobaya • Soba Shop / Sobaya • Atelier de pâtes

SOBAYA Noodles begin with the finest North American family farm organically grown grain: Buckwheat • Hard Red Spring Wheat • Whole Grain Durum Wheat • Short Grain Rice • Kamut • and Spelt. They are crafted at the Sobaya Company of Montréal, Québec using the same process as traditional handmade noodles in Japan. Sobaya is an Eden Foods company making the finest Soba, Udon and Somen in the Western Hemisphere. / Les pâtes SOBAYA commencent par les meilleurs grains cultivés suivant des méthodes traditionnelles sur des fermes familiales nord-américaines : sarrasin • blé roux vitreux de printemps • blé dur entier • riz rond • Kamut • et épeautre. Elles sont confectionnées chez Sobaya, à Montréal (Québec), à l'aide du même procédé traditionnel que les pâtes ancestrales faites à la main au Japon. Sobaya, membre de la famille Eden, produit les meilleures pâtes Soba, Udon et Somen de l'hémisphère occidental.

Traditional Art / Un art ancestral

SOBAYA Noodles are made by the traditional 'roll and cut' method. The grain is freshly ground for each small batch run. The flour is slowly kneaded with pure water and a bit of EDEN® Sea Salt. When ready the dough is rolled out and folded onto itself eight times, then cut to length. The long strands of noodles are lifted onto racks and moved into the drying room. They are slowly air dried for up to two days depending upon thickness, temperature, and humidity. Each step helps create their perfect texture and flavour. / Les pâtes SOBAYA sont façonnées suivant la méthode traditionnelle de laminage et de coupe. Les grains sont moulus en quantité strictement suffisante pour la production de chaque petit lot. La farine est pétrie lentement avec de l'eau pure et un peu de sel de mer EDEN. Lorsqu'elle est prête, la pâte est aplatie ou laminée puis repliée sur elle-même, à huit reprises. Puis elle est coupée en longueur. Les longues franges sont déposés sur des supports et transportées dans la salle de séchage où elles sécheront lentement à l'air, jusqu'à deux jours durant, au besoin, selon leur épaisseur, la température et l'humidité. Chaque étape est conçue de manière à créer une texture et une saveur parfaite.



Organic Soba / Soba biologique

70% Organic Spring Wheat, 30% Organic Whole Buckwheat, Sea Salt / 70% de blé de printemps biologique, 30% de sarrasin entier biologique, sel de mer

Japanese for buckwheat, 'Soba' is also the word used to describe this traditional noodle made by blending buckwheat with spring wheat. / Soba, le nom japonais du sarrasin, est aussi utilisé pour décrire cette nouille traditionnelle confectionnée en combinant le sarrasin et le blé de printemps.

Organic Kamut® Soba / Soba de Kamut biologique

80% Organic Kamut Wheat, 20% Organic Whole Buckwheat, Sea Salt / 80% de blé Kamut biologique, 20% de sarrasin entier biologique, sel de mer

Traditional pasta with an uncommon twist: Kamut, non-hybridized grain with large golden kernels, blended with buckwheat. High in fibre. / Pâte traditionnelle à la caractéristique inhabituelle: le Kamut, une céréale non hybride aux gros grains dorés, est mélangé au sarrasin. Haute teneur en fibres.

Organic Spelt Soba / Soba d'épeautre biologique

80% Organic Spelt Wheat, 20% Organic Whole Buckwheat, Sea Salt / 80% d'épeautre biologique, 20% de sarrasin entier biologique, sel de mer

A unique soba made with stone ground organic spelt blended with organic buckwheat. Delicious flavor and light texture. High in protein. / Un mélange unique d'épeautre et de sarrasin biologiques moulus sur pierre. Une combinaison délicieuse à texture légère. Haute teneur en protéines.

Organic Udon, 100% Whole Grain / Udon biologique, 100% grains entier

Organic Whole Grain Durum Wheat, Sea Salt / Blé dur entier biologique, sel de mer

A rare 100% whole grain udon, made from organic durum wheat. Very high in fibre. Udon is a thicker cut than soba or somen, delicious in soups and salads. / Une des rares pâtes Udon à 100% de grains entiers, faites de blé dur biologique. Très haute teneur en fibres. Plus épaisse que le Soba ou le Somen, la pâte Udon est délicieuse dans les soupes et les salades.

Organic Kamut Udon / Udon de Kamut biologique

Organic Kamut Wheat, Sea Salt / Blé Kamut biologique, sel de mer

Like spelt, because of its highly water soluble gluten kamut can often be enjoyed by those with sensitivities to modern wheat. High in protein and fibre. / Comme l'épeautre parce que le kamut contient du gluten hautement hydrosoluble que peuvent souvent consommer les personnes allergiques au blé moderne. Haute teneur en protéines et en fibres.

Organic Spelt Udon / Udon d'épeautre biologique

Organic Spelt Wheat, Sea Salt / Épeautre biologique, sel de mer

100% stone ground organic spelt. Many people with sensitivity to modern wheat can enjoy spelt because of its highly water soluble gluten. / Épeautre biologique moulu sur pierre à 100%. Bien des personnes allergiques au blé moderne peuvent consommer l'épeautre sans problème à cause de son gluten hautement hydrosoluble.

Organic Kamut Genmai Udon / Udon Genmai de Kamut biologique

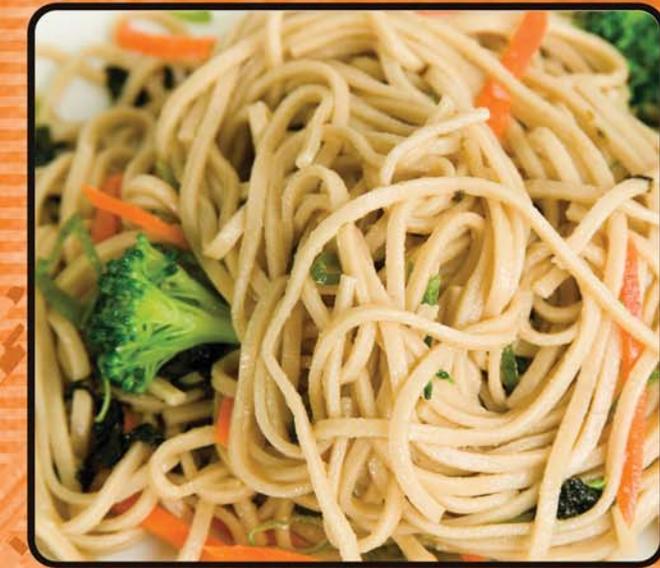
80% Organic Kamut Wheat, 20% Organic Rice, Sea Salt / 80% de blé Kamut biologique, 20% de riz brun biologique, sel de mer

Made with organic short grain rice and kamut. A hearty udon that is superb with dashi (traditional shoyu soy sauce broth). High in fibre. / Faite de riz rond et de Kamut biologiques. Une pâte Udon nourrissante, excellente avec le dashi (traditionnel à la sauce shoyu). Teneur élevée en fibres.

Organic Kamut Somen / Somen de Kamut biologique

Organic Kamut Wheat, Sea Salt / Blé Kamut biologique, sel de mer

The thinnest SOBAYA Pasta. A very quick cooking noodle that's delicious with a light sauce or broth. High in fibre. / La plus mince des pâtes de SOBAYA. Une pâte qui cuit très rapidement, délicieuse avec une sauce légère ou dans un bouillon. Haute teneur en fibres.



S O B A Y A®

- Wholesome food that cooks in minutes / Des aliments nourrissants, cuits en quelques minutes
- Family farm organically grown grain / Des céréales cultivées par des entreprises familiales suivant des méthodes biologiques
- Traditional food wisely made with time honored techniques / Des aliments traditionnels, façonnés avec soin suivant des techniques ancestrales
- Recipes at www.sobaya.ca / Recettes : www.sobaya.ca
- pareve

Pasta Presto / Pâtes Presto

- 1 package any Sobaya Organic Soba, Udon, or Somen
- 1 paquet de n'importe quelle variété de Soba, Udon ou Somen biologique Sobaya
- 1 cup carrots, julienned and blanched 1 minute
1 tasse de carottes en julienne, blanchies 1 minute
- 1½ cups small broccoli florets, blanched 2 minutes
1 ½ tasse de petits fleurons de brocoli, blanchis 2 minutes
- 1½ Tablespoons EDEN Toasted Sesame Oil
1 ½ c. à table d'huile de sésame grillé EDEN
- 1 Tablespoon EDEN Shoyu Soy Sauce, or to taste
1 c. à table de sauce Shoyu biologique EDEN, ou au goût
- ½ cup chopped scallions
½ tasse d'oignons verts hachés
- ¼ cup EDEN Toasted Nori Krinkles or 1 sheet EDEN Sushi Nori, crumbled
¼ tasse de Nori Krinkles EDEN (algue nori grillée) ou 1 feuille de Sushi Nori EDEN (nori à sushi), émiettée

Cook pasta as package directs, rinse and drain. Toss with carrots, broccoli, oil and shoyu. Serve garnished with scallions and nori. / Faire cuire les pâtes selon les instructions du paquet; rincer et égoutter. Mélanger avec les carottes, le brocoli, l'huile et la sauce shoyu. Pour servir, garnir d'oignon vert et d'algue nori.

Servings: 4 • Prep Time: 5 minutes • Cook Time: 10 minutes / 4 portions • Préparation: 5 minutes • Cuisson: 10 minutes



Noodles & Broth / Nouilles en bouillon

- 1 package any Sobaya Organic Udon, Soba, or Somen
- 1 paquet de n'importe quelle variété de Soba, Udon ou Somen biologique Sobaya
- 4 cups water
4 tasses d'eau
- 1 piece EDEN Kombu, 2" long
1 morceau de Kombu EDEN de 2 po de long
- ½ cup EDEN Sliced Shiitake Mushrooms
½ tasse de champignons Shiitake tranchés EDEN
- 1½ Tablespoons EDEN Shoyu Soy Sauce, or to taste
1 ½ c. à table de sauce Shoyu biologique EDEN, ou au goût
- ¼ cup chopped scallions
¼ tasse d'oignons verts hachés
- 4 teaspoons EDEN Shake
4 c. à thé d'assaisonnement EDEN Shake

Cook pasta as package directs, rinse and drain. Place water, kombu and shiitake in a medium pot, cover, bring to a boil and reduce flame to medium-low. Simmer 5 minutes and remove kombu. Turn flame to low, add shoyu and simmer uncovered for 2 minutes. Place noodles in serving bowls, ladle broth over and garnish with scallions and EDEN Shake. / Faire cuire les pâtes selon les instructions du paquet; rincer et égoutter. Mettre l'eau, le kombu et les champignons shiitake dans une casserole moyenne, couvrir, amener à ébullition et réduire à feu moyen-bas. Laisser mijoter pendant 5 minutes, puis retirer le kombu. Baisser à feu bas, ajouter la sauce shoyu et laisser mijoter encore pendant 2 minutes. Répartir les nouilles dans les bols de service, recouvrir de bouillon, garnir d'oignons verts et d'assaisonnement EDEN Shake.

Serves 4 • Prep Time: 5 minutes Cook Time: 20 minutes 4 portions • Préparation: 5 minutes • Cuisson: 20 minutes



Pasta Mushroom Stir Fry / Sauté de pâtes et de champignons

- 1 package any Sobaya Organic Udon, Soba, or Somen
- 1 paquet de n'importe quelle variété de Soba, Udon ou Somen biologique Sobaya
- 1½ Tablespoons EDEN Toasted Sesame Oil
1 ½ c. à table d'huile de sésame grillé EDEN
- 3 cloves garlic, minced
3 gousses d'ail émincé
- 1 pound button mushrooms, or any fresh mushrooms, quartered
1 lb de champignons de Paris ou autres champignons frais, en quartiers
- 1½ Tablespoons EDEN Shoyu Soy Sauce, or to taste
1 ½ c. à table de sauce Shoyu EDEN, ou au goût
- ½ cup chopped scallions
½ tasse d'oignons verts hachés

Cook pasta as package directs, rinse and drain. Heat oil and sauté garlic for 1 minute. Add the mushrooms and half the shoyu, sauté 4 minutes. Add cooked pasta and remaining shoyu. Sauté 5 to 7 minutes until hot. Add scallions and more shoyu if desired. Mix and sauté 1 to 2 minutes. Serve. / Faire cuire les pâtes selon les instructions du paquet; rincer et égoutter. Faire chauffer l'huile et y faire sauter l'ail pendant une minute. Ajouter les champignons, la moitié de la sauce shoyu, et continuer à faire sauter pendant 4 minutes. Y mettre les pâtes cuites et le reste de la sauce shoyu. Faire sauter de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que ce soit chaud. Ajouter les oignons verts et de la sauce shoyu, au goût. Mélanger et faire sauter de 1 à 2 minutes. Servir.

Serves 4 • Prep Time: 10 minutes Cook Time: 20 minutes 4 portions • Préparation: 10 minutes Cuisson: 20 minutes



Noodles with Pickled Ginger / Nouilles au gingembre mariné

- 1 package any Sobaya Organic Udon, Soba, or Somen
- 1 paquet de n'importe quelle variété de Soba, Udon ou Somen biologique Sobaya
- 1 teaspoon EDEN Toasted Sesame Oil
1 c. à thé d'huile de sésame grillé EDEN
- 1 clove garlic, minced
1 gousse d'ail émincé
- 1 cup button mushrooms, thinly sliced
1 tasse de champignons de Paris, tranchés fins
- ½ cup carrots, julienned
½ tasse de carottes en julienne
- ½ cup green cabbage, shredded
½ tasse de chou vert coupé fin
- ½ cup chopped scallions
½ tasse d'oignons verts hachés
- 3 Tablespoons EDEN Pickled Ginger Slices, diced, reserve liquid
3 c. à table de Gingembre émincé mariné EDEN, en dés, réserver le liquide
- ¼ cup EDEN Nori Krinkles or 1 sheet EDEN Sushi Nori, crumbled
¼ tasse de Nori Krinkles EDEN (algue nori grillée) ou 1 feuille de Sushi Nori EDEN (nori à sushi) émiettée

Cook pasta as package directs, rinse, drain and set side. Heat oil in a skillet and sauté garlic, mushrooms, carrots, cabbage and half the scallions for about 5 minutes. Add pickled ginger, all of the ginger juice and cooked noodles. Heat thoroughly. Serve, garnish with nori and reserved scallion. / Faire cuire les pâtes selon les instructions du paquet, rincer, égoutter et réserver. Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire et y faire sauter l'ail, les champignons, les carottes, le chou et la moitié des oignons verts, pendant environ 5 minutes. Ajouter le gingembre mariné, tout le jus de gingembre et les nouilles cuites. Faire chauffer à fond. Servir garni de nori et du reste des oignons verts.

Serves 4 • Prep Time: 10 minutes Cook Time: 15 minutes 4 portions • Préparation: 10 minutes Cuisson: 15 minutes



Organic
Traditionally
Crafted
**Soba
Udon
Somen**

Pâtes biologiques

**Soba
Udon
Somen**

confectionnées
selon des méthodes
traditionnelles



S O B A Y A

Product of Canada