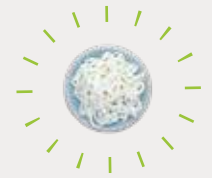




Ramen à la japonaise au cabillaud

Avec des nouilles udon, du chou pointu et du brocoli



NOUILLES UDON

Ces nouilles populaires dans la cuisine japonaise sont assez épaisses, ce qui est parfait pour une préparation au wok rapide ! Cependant, on les retrouve aussi dans des soupes.



Gingembre frais



Piment rouge *



Carotte *



Champignons *



Mélange de chou pointu et de brocoli *



Nouilles udon



Sauce soja



Filet de cabillaud sans peau *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Voyagez au pays du Soleil-Levant où cette soupe aux nouilles et aux légumes se déguste à tout moment de la journée, même au petit déjeuner ! Le ramen n'est pas le nom des nouilles mais du plat lui-même, servi avec des tranches de viande, du poisson ou un œuf. Pour un dépaysement total, remplacez vos couverts par des baguettes !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou marmite à soupe et poêle.

Recette de ramen à la japonaise au cabillaud : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Préparez le bouillon ★.
- Épluchez le **gingembre** et hachez-le ou râpez-le.
- Épépinez le **piment rouge** et émincez-le.
- Taillez la **carotte** en fines demi-rondelles.
- Coupez les **champignons** en quartiers.



3 CUIRE LE POISSON

- Pendant ce temps, tamponnez le **cabillaud** avec de l'essuie-tout pour le sécher.
- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire le **cabillaud** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Si vous en avez dans vos placards, remplacez le bouillon de légumes par du bouillon de poisson.



2 PRÉPARER LA SOUPE

- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok ou la marmite. Faites-y revenir le **gingembre** et le **piment rouge** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la **carotte** et le **mélange de légumes**, puis remuez 2 minutes.
- Ajoutez ensuite le bouillon et laissez mijoter 6 à 8 minutes. Ajoutez les **champignons** et les **nouilles** à mi-cuisson ★★.



4 SERVIR

- Assaisonnez la soupe avec la **sauce soja** et du poivre.
- Servez le ramen dans les bols et disposez le **cabillaud** par-dessus.

★★ **CONSEIL** : Cassez les nouilles avant de les ajouter au wok. Elles seront d'autant plus faciles à manger.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons (g) *	60	125	190	250	315	375
Mélange de chou pointu et de brocoli (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Nouilles udon (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (sachet) 1) 6)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de cabillaud sans peau (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Huile de tournesol (cs)	2	3	3	4	4	5
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2092 / 500	235 / 56
Lipides (g)	22	2
Dont saturés (g)	3,4	0,4
Glucides (g)	41	5
Dont sucres (g)	8,1	0,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	7,1	0,8

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !