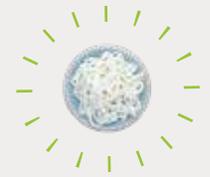




# Ramen à la japonaise au cabillaud

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 !