



RAMEN AU CABILLAUD À LA JAPONAISE

Avec des légumes sautés et des champignons



VARAS BLANC

Le filet de cabillaud à la poêle et le ramen japonais se marient parfaitement avec ce vin portugais fondant et aromatique : le Varas Blanc.



-  Gingembre frais
-  Piment rouge *
-  Carotte *
-  Champignons blancs *
-  Mélange de chou pointu et de brocoli *
-  Nouilles udon
-  Sauce soja
-  Filet de cabillaud *

-  Total : 20-25 min.
-  Discovery
-  Facile
-  Calorie-focus
-  À manger dans les 3 jours

Le ramen est une délicieuse soupe aux nouilles issue de la cuisine japonaise. Pleine de légumes, elle est servie avec des tranches de viande, du poisson ou un œuf. Le ramen n'est pas le nom des nouilles, mais du plat lui-même. Au Japon, on le consomme à tout moment de la journée : matin, midi, soir ou pour le goûter. Aujourd'hui, vous allez préparer cette soupe avec du filet de cabillaud.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe fine, wok ou marmite à soupe et poêle.

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



1 RÂPER LE GINGEMBRE

Préparez le bouillon (voir conseil). Épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**.

★ CONSEIL

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



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Taillez la **carotte** en demi-rondelles fines. Découpez les **champignons** en quartiers.



3 FAIRE SAUTER

Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok ou la marmite à soupe et faites-y revenir le **gingembre** et le **piment rouge** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **carotte** et le **mélange de chou pointu et de brocoli**, puis faites sauter 2 minutes.



4 PRÉPARER LA SOUPE

Ajoutez le bouillon et laissez mijoter 6 à 8 minutes à feu doux. Ajoutez les **champignons** à mi-cuisson, puis faites-y cuire les **nouilles** durant les 2 dernières minutes (voir conseil). Assaisonnez le ramen avec la **sauce soja** et du poivre. Ajoutez éventuellement de l'eau ou du bouillon pour éclaircir la soupe.

★ CONSEIL

Découpez les nouilles udon en morceaux plus petits avant de les ajouter au wok. Elles seront ainsi plus faciles à manger.



5 CUIRE LE CABILLAUD

Pendant ce temps, tamponnez le **filet de 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.



6 SERVIR

Servez le **ramen** dans des bols à soupe et disposez le **cabillaud** par-dessus.

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 blonds (g) *	60	120	180	240	300	360
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 (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Filet de cabillaud sans peau (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Huile de tournesol* (cs)	2	2	3	3	4	4
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1824 / 436	216 / 52
Lipides total (g)	16	2
Dont saturés (g)	2,7	0,3
Glucides (g)	39	5
Dont sucres (g)	6,9	0,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	7,2	0,9

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



#HelloFresh
www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

SEMAINE 44 | 2017