



Ramen au filet d'aiglefin

Préparé avec des nouilles udon, du chou pointu et du brocoli



Gingembre frais



Piment rouge *



Carotte *



Champignons *



Mélange de chou pointu et de brocoli *



Nouilles udon



Filet d'aiglefin sans peau *



Sauce soja

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Calorie-focus

À consommer dans les 3 jours

Sans lactose

..... Cette soupe aux nouilles et aux légumes se déguste à tout moment de la journée, même au petit déjeuner ! La soupe est pleine de légumes et 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, servi avec des tranches de viande et du poisson ou un œuf. Pour un dépaysement total, remplacez vos couverts par des baguettes !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou marmite à soupe, l'essuie-tout et poêle.

Recette de ramen au d'aiglefin : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Dans une casserole faites bouillir de l'eau et émiettez le cube de bouillon dedans (réservez le bouillon pour l'étape 2) ★.
- 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 l'**aiglefin** avec de l'essuie-tout pour le sécher.
- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire l'**aiglefin** 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 l'**aiglefin** 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
Filet d'aiglefin sans peau (pc) 4 *	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1 6	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Huile de tournesol (cs)	2	3	3	4	6	7
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1992 / 476	236 / 56
Lipides (g)	22	3
Dont saturés (g)	3,1	0,4
Glucides (g)	39	5
Dont sucres (g)	6,9	0,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	7,3	0,9

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 6) Soja
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

