

POUR 2 PERSONNES

RAMEN AU CABILLAUD À LA JAPONAISE



Temps estimé 25 min (10 min prépa / 15 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 200 g mélange de choux pointu et de brocoli
- 120 g champignons blancs
- 200 g nouilles Udon (grosses nouilles chinoises qu'on trouve en grande surface)
- 2 filets de cabillaud
- 2 cm gingembre
- 1 carotte
- ½ piment rouge
- 10 ml sauce soja
- 800 ml bouillon dégraissé de poisson ou de légumes
- 2 cuil. à soupe huile de tournesol
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Préparez le bouillon.

Épluchez le gingembre et râpez-le finement. Épépinez et émincez le piment rouge.

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

Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans un wok ou une 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 mélangez-la avec le chou pointu et le brocoli, puis faites sauter 2 minutes.

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 (Découpez les nouilles udon en morceaux plus petits avant de les ajouter pour qu'elles soient plus faciles à manger). Assaisonnez le ramen avec la sauce soja et du poivre. Ajoutez éventuellement de l'eau ou du bouillon pour éclaircir la soupe.

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 une poêle et faites-y cuire le cabillaud 2 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.

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

"Cette recette est tellement simple et si savoureuse! Vous pouvez la décliner aussi avec un filet de dinde au lieu du poisson ou carrément laisser juste les légumes! Bref.... J'adore!"

BON APPETIT LES CHATS !