



Ramen au cabillaud à la japonaise

Avec des nouilles udon, du chou pointu et du brocoli



ESPIGA BRANCO

Le cabillaud se marie très bien avec l'Espiga Branco, un vin très frais aux arômes exotiques de fruits mûrs.



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

Le ramen est une délicieuse soupe aux nouilles japonaise. Pleine de légumes, elle est servie avec des tranches de viande, du poisson ou un oeuf. 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, même au petit déjeuner.

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 demi-rondelles fines. Découpez 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 revenir le **gingembre** et le **piment rouge** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez la **carotte** et le **mélange de légumes**, puis remuez 2 minutes.
- Ajoutez 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
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					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2025 / 484	233 / 56
Lipides (g)	22	3
Dont saturés (g)	3,4	0,4
Glucides (g)	41	5
Dont sucres (g)	8,1	0,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	7,1	0,8

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.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 18 | 2018

HelloFRESH