



Recette de ramen végétarien

Pour 4 personnes,

Ingrédients	Matériel
<ul style="list-style-type: none">• 4 oeufs frais• 1 càs de vinaigre blanc• 15 champignons de paris bruns• 1 brocolis• 2 cébettes• 2 carottes• 250gr de nouilles de blé• 20 g de gingembre frais• 3 gousses d'ail• 1 càs d'huile de sésame• 1 bouillon cube de légumes• 1.7 L d'eau• 3 càs bombée de tahini• 3 càs de sauce soja tamari• 2 càs de miso blanc• 1 càs de vinaigre de riz• De l'huile de tournesol	<ul style="list-style-type: none">• Un planche à découper• Une petite casserole<ul style="list-style-type: none">• Une poêle• Plusieurs bols ou petits saladiers<ul style="list-style-type: none">• Un couteau• Une grosse cuillère• Une grosse casserole<ul style="list-style-type: none">• Un économètre

Préparation du bouillon

1. Éplucher et hacher finement le gingembre et l'ail.
2. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Y faire revenir l'ail et le gingembre pendant 3min.
3. Ajouter le bouillon cube émietté et l'eau. Remuer et ajouter le tahini et la sauce soja.
4. Porter à ébullition le bouillon et y cuire les nouilles en suivant les indications du paquet. Egoutter les nouilles après cuisson (les refroidir et les réserver dans un plat à part) **tout en conservant le bouillon et laisser mijoter ce dernier 25min.**
5. A la fin de la cuisson, ajouter le miso, le vinaigre et l'huile de sésame. Mélanger et retirer du feu.

Préparation des garnitures

1. Faire bouillir de l'eau avec 1 càs de vinaigre et mettre les œufs à cuire 6 min (pour des œufs mollets coulants) ou 8 min (pour des œufs moins coulants). Éplucher, couper en deux et réserver.
2. Nettoyer et couper les champignons en lamelles. Faire chauffer une poêle à feu moyen avec un filet d'huile. Presser la gousse d'ail dans la poêle et ajouter les lamelles. Faire revenir une dizaine de minutes en remuant régulièrement. Réserver.
3. Détailler le brocolis en petites sommités. Les cuire 5 min dans de l'eau bouillante et salée puis directement les rincer à l'eau froide jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement froids et égouttés.
4. Détailler les cébettes en tronçons de 4-5cm et couper les tronçons en 4 dans la longueur.
5. Éplucher et couper les carottes en tagliatelles avec l'économètre. Réserver.
6. Verser du bouillon très chaud dans un grand bol. Ajouter ¼ des nouilles et de chaque garniture par bol. Ne pas hésiter à ajouter d'autres garnitures de votre choix : sésame, algues, coriandre...

Bon appétit !!