

Ramen vegan facile et rapide

★ ★ ★ ★ ★

5 from 1 reviews

Temps de préparation: 5 minutes Portions: 1 bol



Description

Cette recette facile de ramen vegan est rapide et débordante de saveurs.

Ingrédients

QUANTITÉ

- 60 g nouilles instantanées sèches (voir substituts plus haut)
- 1 gousse d'ail (émincée)
- 2 c. à soupe [sauce soja](#)
- 1 c. à soupe sauce tsuyu (voir substituts plus haut ou comment la faire soi-même ci-dessous)
- 1/8 c. à café marmite (voir substituts plus haut)
- 1 c. à café huile de sésame (voir substituts plus haut)
- graines de sésame (optionnel)
- poivre et sel (au goût)
- 350-500 ml eau chaude

IDÉE GARNITURE

- 1/2 bok choy (blanchi)
- 2 champignons shiitake (tranchés)
- 1 pousse de bambou
- 1 oignon de printemps
- 3 morceaux tofu karaage

SI VOUS PRÉPAREZ VOTRE PROPRE MENTSUYU VEGAN

- 15 g algues kombu séchées
- 3 c. à soupe mirin (substitut : vin blanc sec ou vinaigre de riz + 1 1/2 cc de sucre)
- 50 g champignons shiitake déshydratés
- 90 g [sauce soja](#)

Instructions

RAMEN

1. Préparer les nouilles instantanées, soit en les faisant cuire 3 minutes dans une [casserole](#) d'eau bouillante, soit en les déposant dans un saladier, en versant de l'eau bouillante et en les couvrant pendant 3 minutes.
2. Pendant ce temps, faire bouillir l'eau et dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les nouilles. Verser l'eau bouillante, bien mélanger à nouveau puis jetez les nouilles dans le bouillin, ajoutez votre garniture et déguster immédiatement.

SI VOUS PRÉPAREZ VOTRE PROPRE MENTSUYU VEGAN

1. Laisser tremper toute la nuit les champignons dans un saladier rempli d'environ 500ml d'eau froide (cela va devenir votre bouillon shiitake)., et les algues kombu dans un autre rempli d'1,5 litre d'eau froide (cela va devenir votre dashi, c'est à dire votre bouillon de kombu).
2. Le lendemain, mélanger 800ml de bouillon dashi avec 300ml de bouillon shiitake et le reste des ingrédients. Vous pouvez conserver votre mentsuyu en bouteille ainsi que le reste des deux bouillons plusieurs mois au frigo. Ne jetez ni les algues ni les shiitake, vous pouvez les cuisiner sans problème !

Mots-clés: Bouillon, Japon, Ramen



Vous avez fait cette recette ?

Partagez une photo sur Instagram en me tagguant @healthyalie ou en utilisant le hashtag #healthyalie. Merci cependant de ne pas partager la recette détaillée, mais de renvoyer vers mon blog. J'ai hâte de voir votre revisite !

Find it online: <https://healthyalie.com/ramen-vegan-facile-et-rapide/>

