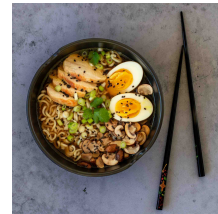


# Ramen au poulet facile

Ma recette facile et express du ramen, cette soupe japonaise délicieuse ici en version gourmande au poulet, champignons et oeuf.



5 de 14 évaluations

## Préparation

10 min

## Cuisson

25 min

## Temps total

35 min

Pour 4 personnes

## Ingrédients

- 200 g de filet de poulet
- 4 œufs
- 200 g de champignons de Paris
- 125 g de nouilles pour ramen 2 nids de nouilles de blé pour moi
- 2 oignons tiges
- 1 litre d'eau
- 4 cm de gingembre frais pelé et râpé
- 1 cube de bouillon de poulet ou légumes pour l'option végétarienne
- 4 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillères à soupe de sauce soja sucrée
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame

## Pour la déco

- graines de sésame, coriandre facultatif

## Option veggie

- 200g de tofu fumé

## Préparation

1. Cuire les œufs 8 minutes dans de l'eau bouillante. Les laisser refroidir un peu avant de les écaler et de les couper en deux.
2. Cuire les nouilles selon les indications de l'emballage (pour les miennes, il fallait les mettre dans de l'eau bouillante, sur feu coupé, pendant 9 minutes), les égoutter et réserver.
3. Couper la barbe des oignons tiges, ôter la première peau et les tailler en rondelles.
4. Dans une casserole, faire revenir les oignons avec le gingembre pelé et râpé pendant 3 minutes à feu moyen dans une cuillère à soupe d'huile de sésame.
5. Verser l'eau, ajouter la sauce soja salée, le cube de bouillon de volaille, couvrir et cuire 10 minutes à feu moyen.
6. Nettoyer et émincer les champignons. Les cuire 5 minutes dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile de sésame. Les réserver.
7. Dans la même poêle non nettoyée, déposer les filets de poulet. Les cuire 1 minute par face à feu vif puis baisser le feu, arroser de sauce soja sucrée et cuire 8 minutes à feu très doux (au minimum) et à couvert en les retournant régulièrement.
8. Mettre les nouilles dans le bouillon, mélanger.
9. Couper le poulet en lamelles.
10. Répartir le bouillon et les nouilles dans 4 bols, puis le poulet, les champignons et les œufs.
11. Parsemer de graines de sésame et de coriandre pour faire joli.

## Option veggie

1. couper le tofu fumé en dés et les cuire 5 minutes à feu doux dans la sauce soja sucrée et les remuant.

## Informations nutritionnelles pour 1 personne

Calories: 361kcal | Glucides: 36g | Protéines: 24g | Matières grasses: 13g | Lipides saturés: 3g | Lipides polyinsaturés: 4g | Lipides monoinsaturés: 5g | Fibres: 2g | Vitamine C: 3mg | Vitamine D: 1µg | Vitamine E: 1mg | Vitamine K: 17µg | Calcium: 46mg | Fer: 2mg



J'aime voir mes recettes chez vous

Identifiez-moi avec @lacerisesurlemaillot