

Soupe Ramen maison



Découvrez notre recette originale de Soupe Ramen maison, où les saveurs authentiques de l'Asie se marient dans un bol réconfortant. Préparez-vous à savourer des nouilles délicieusement préparées, un bouillon parfumé et des garnitures savoureuses.

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 430

Lipides 18

Glucides 50

Fibres 2

Protéines 21

Sodium 670

Ingrédients

- Environ 115g de ramen ou nouilles Chow Mein
- 15 ml (1c. à soupe) d'huile de sésame
- ½ bloc de tofu (225g)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sambal oelek
- 2 gousses d'ail hachées

- 15 ml (1 c. à soupe) de tamari
- 1 oignon vert haché
- 2 tasse de bouillon de légumes
- Environ 4 ou 5 mini Bok Choy, coupés e 4 dans le sens de la longueur
- 125 ml (1/2 tasse) de carottes râpées
- 2 œufs cuits dur (à la coque)
- Oignons verts sur le dessus (optionnel)
- Graines de sésame (optionnel)

Préparation

1. Faire chauffer les nouilles dans l'eau bouillante seulement 1 minutes puis égoutter.
2. Dans une poêle, faire cuire le tofu dans l'huile à feu moyen-vif pendant environ 5 minutes en brassant de temps en temps.
3. Ajouter le sambal oelek, l'ail, le gingembre, le tamari et l'oignon vert et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
4. Pendant ce temps faire cuire les bok choy à la vapeur environ 5 minutes ou ajouter les dans la poêle avec le tofu pour les 5 dernières minutes.
5. Faire chauffer le bouillon dans un chaudron, puis assembler la soupe dans un bol. Ajouter les oignons verts et les graines de sésame si désiré.

Notes

Si c'est pour un lunch le lendemain, mettre le tofu dans le fond d'un pot masson, ajouter le bok choy et les carottes râpées, les nouilles et l'œuf. Vous n'aurez qu'à ajouter le bouillon au moment de servir.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux