



≡ RECETTE SALÉE ≡

MISO RAMEN VÉGÉTARIEN

⌚ 25 MINUTES

🍲 20 MINUTES

👥 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

250 grammes de nouilles de riz
150 grammes de tofu ferme nature
2 oeufs
1/2 chou pointu
2 oignons nouveaux
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
3 cuillères à café de miso (ici, du hatcho miso)
1 cuillère à soupe de tahin (purée de sésame)
800 ml de bouillon de légumes
Une poignée de graines de sésame noir

PRÉPARATION

Commencer par égoutter et découper le tofu en cubes. Emincer finement l'ail. Dans une poêle, faire chauffer l'huile de sésame sur feu moyen et y faire dorer l'ail durant 2 minutes. Baisser ensuite sur feu doux et ajouter le tofu. Mélanger et laisser dorer 3 à 5 minutes, en retournant régulièrement le tofu.

Pendant ce temps-là, dans un bol, mélanger le miso, le tahin et 100 ml de bouillon de légumes jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Incorporer 2 cuillères à soupe de ce mélange dans la poêle avec le tofu et le laisser caraméliser durant 5 à 10 minutes.

Porter une casserole d'eau à ébullition et y cuire les nouilles selon les instructions sur le paquet. Les égoutter et les réserver sur le côté. Dans le même temps, cuire les oeufs durant 5 minutes 45 dans une grand volume d'eau bouillante. Une fois le temps de cuisson écoulé, les plonger dans l'eau froide et les écailler.

Emincer le 1/2 chou pointu et l'ajouter dans la poêle avec le tofu. Ajouter ensuite le reste de bouillon de légumes et laisser mijoter durant 5 bonnes minutes.

Une fois le temps de cuisson écoulé, couper le feu et incorporer le reste de crème de miso/tahin dans la poêle en mélangeant bien.

Emincer les oignons nouveaux. Répartir ensuite les nouilles dans 4 assiettes creuses ou grands bols. Verser le contenu de la poêle (en veillant à amortir la chute des dés de tofu) dans les plats. Couper les oeufs en 2 et déposer 1/2 oeuf dans chaque bol. Saupoudrer ensuite des oignons nouveaux émincés et de graines de sésame.

Déguster immédiatement le miso ramen végétarien, avec des baguettes ou avec une cuillère ;-)

