KIKKOMAN

Bigos végétarien : ragoût polonais

durée totale **90 min.** **25 min.** temps de préparation **65 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
960 kJ / 230 kcal

Matières grasses: **7 g** Protéines: **7 g**
Glucides: **34 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

600 g	de choucroute, râpée
200 g	de chou blanc frais
150 g	de champignons de Paris
100 g	de champignons shimeji (blancs et bruns)
50 g	de champignons shiitaké
150 g	d'oignon
80 g	de carotte
20 g	de champignons sauvages séchés
80 g	de pruneaux séchés
20 g	de raisins secs
40 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
20 g	de beurre
1	feuille de laurier
4	baies de genièvre
3	baies de poivre de la Jamaïque
0,25 càc	de marjolaine séchée
1 pincées	de poivre noir moulu
0,25 càc	de paprika fumé
4	clous de girofle entiers
500 ml	de bouillon de légumes

PRÉPARATION

Étape 1

Éplucher et couper l'oignon en petits dés. Émincer le chou frais. Râper la carotte. Couper les champignons de Paris et les shiitakés en tranches. Laisser les champignons shimeji entiers.

Étape 2

Faire fondre le beurre dans une grande marmite et faire revenir l'oignon pendant 2 minutes. Ajouter le chou frais et faire sauter pendant 1 minute. Ajouter la carotte, les champignons de Paris, les shiitakés et les shimeji, puis faire sauter pendant 3 minutes. Incorporer les champignons séchés, la feuille de laurier, les baies de genièvre, les clous de girofle, le poivre de la Jamaïque, la marjolaine, le paprika fumé et le poivre noir. Poursuivre la cuisson 30 secondes de plus.

Étape 3

Verser la Sauce Soja fermentation naturelle Kikkoman et bien mélanger. Ajouter la choucroute râpée, les pruneaux et les raisins secs.

Étape 4

Verser le bouillon de légumes. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 1 heure, en remuant toutes les 10 minutes. Servir bien chaud.