

Fondue aux boulettes de poulet & crevettes

durée totale **40 min.** 20 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.615 kJ / 386 kcal

Matières grasses: **10 g** Protéines: **31 g**
Glucides: **42 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

300 g	de tofu ferme
600 g	de chou blanc
500 g	de radis daikon
150 g	de carotte
1	poireau
8	crevettes crues, décortiquées et déveinées
300 g	de haché de poulet
3	oignons nouveaux
2 càc	de gingembre râpé
2 càs	de fécule de pomme de terre
1	d'œuf battu
2 càc	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
1 càc	<u>Huile de sésame grillé Kikkoman</u>
1 litre	d'eau
1	gousse d'ail, finement émincée
2 càc	<u>Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman</u>
2 càs	<u>Kikkoman Ponzu - un mélange de sauce soja et vinaigre, avec du jus de yuzu</u>
200 g	de nouilles udon

PRÉPARATION

Étape 1

300 g de tofu ferme - **600 g** de chou blanc - **500 g** de radis daikon - **150 g** de carotte - **1** poireau
Découper le tofu ferme en dés. Couper le chou en fins quartiers. À l'aide d'un économe, détailler le radis daikon et la carotte en fins rubans. Parer le poireau, émincer finement la partie blanche en biseau, rincer soigneusement la partie verte et l'émincer également.

Étape 2

8 crevettes crues, décortiquées et déveinées - **300 g** de haché de poulet - **3** oignons nouveaux - **2 càc** de gingembre râpé - **2 càs** de fécule de pomme de terre - **1** d'œuf battu - **1 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman **1 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman
Faire décongeler les crevettes si elles sont surgelées, puis les hacher grossièrement pour conserver de la texture. Émincer finement les oignons nouveaux. Dans un saladier, déposer les crevettes hachées, le haché de poulet, les oignons nouveaux, le gingembre râpé, la fécule, l'œuf battu, la sauce soja Kikkoman et l'huile de sésame Kikkoman. Mélanger soigneusement jusqu'à l'obtention d'une farce homogène. Transférer la préparation dans une poche à douille ou un sac congélation et réserver au frais.

Étape 3

1 litre d'eau - **1** gousse d'ail, finement émincée - **2 càc** Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
Dans un grand faitout, verser l'eau, l'ail émincé et la base de soupe ramen Kikkoman, puis porter à

ébullition.

Étape 4

Porter le bouillon de l'Étape 3 à ébullition. Ajouter le chou, le tofu et le poireau de l'étape 1. À l'aide de deux cuillères, façonner la farce de poulet et crevettes de l'étape 2 en boulettes de la taille d'une bouchée et les plonger délicatement dans le bouillon. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes, puis ajouter les rubans de daikon et de carotte de l'étape 1. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servir bien chaud avec la sauce ponzu au yuzu Kikkoman à côté pour tremper les ingrédients.

Étape 5

200 g de nouilles udon

Finaliser avec les udon : ajouter les nouilles udon dans le reste du bouillon chaud. Faire cuire selon les instructions du paquet et servir aussitôt.