

Fondue chinoise pien lo au porc & chou

durée totale **30 min.** 20 min. temps de préparation 10 min. temps de refroidissement

Données nutritionnelles (par portion):
2.425 kJ / 580 kcal

Matières grasses: **42 g** Protéines: **25 g**
Glucides: **31 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

4	champignons shiitakés séchés
1 litre	d'eau
800 g	de chou chinois
400 g	de poitrine de porc tranchée
400 g	de tofu ferme (1 bloc)
1	carotte
1 càs	<u>Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman</u>
100 g	de vermicelles de haricot mungo (vermicelles de verre)
4 càs	<u>Huile de sésame grillé Kikkoman</u>
	Sel à votre convenance

PRÉPARATION

Étape 1

4 champignons shiitakés séchés - **1 litre** d'eau - **400 g** de tofu ferme (1 bloc) - **1** carotte - **100 g** de vermicelles de haricot mungo
Rincer rapidement les shiitakés séchés sous l'eau courante. Les faire tremper dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, puis les égoutter et les émincer finement. Réserver précieusement l'eau de trempage pour le bouillon. Découper le tofu ferme en dés. À l'aide d'un économe, détailler la carotte en fins rubans. Faire tremper les vermicelles dans de l'eau tiède pour les réhydrater.

Étape 2

800 g de chou chinois - **400 g** de poitrine de porc tranchée
Séparer les feuilles de chou chinois et les blanchir 1 minute dans de l'eau bouillante. Les égoutter et les laisser refroidir. Étaler les feuilles de chou blanchies à plat, puis déposer les tranches de poitrine de porc par-dessus. Rouler fermement le chou et le porc en commençant par la base des tiges. Couper les rouleaux en de larges tronçons, puis les disposer verticalement dans un grand faitout.

Étape 3

1 càs Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman - **4 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - Sel à votre convenance

Ajouter le tofu, les rubans de carotte et les shiitakés émincés de l'étape 1 dans le faitout. Mélanger l'eau de trempage des shiitakés réservée à l'étape 1 avec la base de soupe ramen Kikkoman,

puis verser ce bouillon parfumé dans le faitout. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que le chou chinois soit bien tendre et le porc parfaitement cuit. Répartir l'huile de sésame Kikkoman dans des bols individuels, saler selon votre goût et mélanger bien. Tremper les ingrédients cuits directement dans cette sauce aromatique.

Étape 4

Finaliser avec les vermicelles : ajouter les vermicelles de l'étape 1 dans le reste de bouillon bien chaud et les faire cuire brièvement jusqu'à ce qu'ils soient tendres avant de servir.