

Gamjatang : ragoût coréen porc & pommes de terre

durée totale **60 min.** 20 min. temps de préparation 40 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.805 kJ / 670 kcal

Matières grasses: **41 g** Protéines: **39 g**
Glucides: **32 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

800 g	de travers de porc (spare ribs)
1 càs	de sel
1	poireau (vert uniquement)
2	gousses d'ail
1 càc	de gingembre haché
3	feuilles de laurier
2 càs	de pâte de miso
1 litre	d'eau
400 g	de pommes de terre
1	poireau
1	oignon
150	de champignons mélangés (shimeji et enoki)
100 g	de feuilles de perilla (ou pousses de chrysanthème / shungiku)
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
4 càs	Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman
2 càc	Huile de sésame grillé Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

800 g de travers de porc - **1 càs** de sel - **1** poireau (vert uniquement) - **3** feuilles de laurier

Préparation du porc :

Découper les travers de porc os par os. Les frotter avec le sel et laisser reposer pendant 10 min.

Rincer abondamment sous l'eau froide, puis placer les travers dans un grand faitout avec les feuilles de laurier et les verts de poireau. Couvrir d'eau à hauteur. Porter à ébullition et laisser cuire environ 10 min en écumant les impuretés en surface.

Égoutter et rincer à l'eau froide.

Étape 2

2 gousses d'ail - **2 càc** de gingembre - **2 càs** de pâte de miso - **1 litre** d'eau

Hacher finement l'ail et le gingembre. Dans une grande cocotte, déposer les travers de porc, l'ail, le gingembre, les feuilles de laurier de l'étape 1, la pâte de miso et l'eau. Porter à ébullition puis laisser mijoter à feu doux pendant 10 min.

Étape 3

400 g de pommes de terre - **1** poireau - **1** oignon - **150 g** de champignons mélangés (shimeji et enoki) - **100 g** de feuilles de perilla (ou chrysanthème / shungiku)

Préparation des légumes :

Éplucher les pommes de terre, les couper en gros morceaux et les plonger dans un bol d'eau.

Émincer finement le blanc de poireau en biais.

Laver soigneusement le vert de poireau et le couper plus finement que le blanc. Couper l'oignon en quatre. Séparer les champignons en petits bouquets. Laver et hacher grossièrement les

feuilles de perilla (ou les pousses de chrysanthème).

Étape 4

2 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

4 càs Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman **2**

càc Huile de sésame grillé Kikkoman

Ajouter les pommes de terre, l'oignon, les champignons et le blanc de poireau de l'étape 3 dans le bouillon de l'étape 2. Incorporer la sauce soja Kikkoman et la sauce Chili au Kimchi Kikkoman. Laisser mijoter à feu doux pendant environ 30 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres. Ajouter les feuilles de perilla (ou chrysanthème) et le vert de poireau émincé de l'étape 3. Arroser d'un filet d'Huile de sésame Kikkoman et servir immédiatement.