

Hot pot au lait de soja façon Dandan

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

Données nutritionnelles (par portion):
2.506 kJ / 599 kcal

Matières grasses: **39,6 g** Protéines: **36,8 g**
Glucides: **31,5 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

200 g de champignons (par exemple, enoki, pleurotes, shiitake)
200 g de roquette
150 g de germes de soja
2 poireaux
2 têtes de bok choy
300 g de tofu
150 g de nouilles chinoises précuites

Pour la base de la soupe:
1 càs d'ail haché
1 càs de gingembre haché
1 càc de poivre du Sichuan moulu
0,5 càc de piment séché broyé
300 g de viande hachée, au choix
2 càs de tahini
2 càs Huile de sésame grillée Kikkoman
3 càs Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
2 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 càc de sel
1 litre de lait de soja non sucré
1 càs d'huile pimentée
Une pincée de filaments de piment

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de champignons (par exemple, enoki, pleurotes, shiitake) - **200 g** de roquette - **150 g** de germes de soja - **2** poireaux - **2** têtes de bok choy - **300 g** de tofu

Nettoyer les champignons et les couper en morceaux. Laver la roquette et les germes de soja. Hacher finement la partie blanche du poireau. Pour le reste, couper une fente le long des deux côtés, rincer pour éliminer toute saleté et couper en diagonale. Couper le bok choy dans le sens de la longueur en 8 morceaux et couper le tofu en 8 morceaux.

Étape 2

2 càs Huile de sésame grillée Kikkoman - **1 càs** d'ail haché - **1 càs** de gingembre haché - chopped white part of the leek from step 1 - **1 càc** de poivre du Sichuan moulu - **0,5 càc** de piment séché broyé - **300 g** de viande hachée, au choix - **2 càs** de tahini - **3 càs** Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **2 càc** de sel - **1 litre** de lait de soja non sucré

Faire chauffer l'huile de sésame Kikkoman dans une casserole. Ajouter l'ail, le gingembre, la partie blanche du poireau de l'étape 1, le poivre du Sichuan et le piment broyé, puis remuer jusqu'à ce que le mélange dégage son arôme. Ajouter la viande hachée et faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajouter le tahini, la sauce soja Kikkoman, la base pour soupe ramen Kikkoman, le sel et le lait de soja. Mélanger bien.

Étape 3

Une pincée de filaments de piment - **1 càs** d'huile pimentée en fin de cuisson ou pour servir - **150 g** de nouilles chinoises précuites

Ajouter les champignons, la roquette, les germes de soja, le reste des poireaux émincés, le bok choy et le tofu de l'étape 1 dans la marmite et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que le tout soit cuit.

Servir garni de filaments de piment et d'huile pimentée. Dans les repas traditionnels à base de fondue chinoise, on ajoute souvent des nouilles à la fin pour utiliser le bouillon restant. Une fois que la plupart des légumes et du tofu ont été mangés, ajouter les nouilles chinoises dans la marmite. Les laisser réchauffer dans le bouillon, puis les servir en dernier plat.