

Ishikari nabe comme à Hokkaido

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

Données nutritionnelles (par portion):
2.530 kJ / 605 kcal

Matières grasses: **24 g** Protéines: **33 g**
Glucides: **61 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

400 g	de saumon
2	pommes de terre
1	poireau
300 g	de chou blanc
1	carotte
100 g	de champignons mélangés (ex. pleurotes et shimeji)
1	petite boîte de maïs doux
2 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
4 càs	<u>Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman</u>
5 càs	de pâte miso
1 litre	d'eau
20 g	de beurre
	Poivre noir selon votre goût
80 g	de nouilles ramen

PRÉPARATION

Étape 1

400 g de saumon - **2** pommes de terre - **1** poireau
- **300 g** de chou blanc - **1** carotte - **100 g** de
champignons mélangés (pleurotes et shimeji) - **1**
petite boîte de maïs doux

Si la peau du saumon comporte encore des
écailles, verser de l'eau bouillante dessus pour les
retirer facilement. Couper ensuite le saumon en
morceaux de la taille d'une bouchée. Éplucher les
pommes de terre et couper chacune en 8 quartiers.
Tailler le chou en morceaux. À l'aide d'un économe,
découper la carotte en fines lamelles. Laver
soigneusement le poireau (fendre la partie verte
dans la longueur pour éliminer toute trace de
terre), puis l'émincer en biseau. Séparer les
champignons en petits bouquets. Égoutter le maïs
doux.

Étape 2

2 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- **4 càs** Assaisonnement de cuisine sucré de style
Mirin Kikkoman - **5 càs** de pâte miso - **1 litre** d'eau
Préparation du bouillon :

Placer le poireau et les pommes de terre de l'étape
1 dans une grande marmite. Mélanger la pâte miso
avec la sauce soja Kikkoman et l'assaisonnement
sucré de style Mirin Kikkoman jusqu'à obtenir une
texture lisse, puis verser le tout dans la marmite.
Ajouter l'eau, porter à ébullition et laisser cuire
jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Étape 3

20 g de beurre - Poivre noir selon votre goût
Ajouter le saumon, le chou, la carotte, les
champignons et le maïs doux de l'étape 1 dans le

bouillon de l'étape 2. Laisser mijoter jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et les légumes tendres. Incorporer le beurre en remuant pour le faire fondre. Assaisonner de poivre noir selon votre goût.

Étape 4

80 g de nouilles ramen

Ajouter les nouilles ramen dans le reste du bouillon bien chaud. Les faire cuire selon les instructions du paquet et servir aussitôt.