

Nabe végétarien au daikon et mochi poêlé

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

Données nutritionnelles (par portion):
1.385 kJ / 331 kcal

Matières grasses: **8 g** Protéines: **7,6 g**
Glucides: **57 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

8	gâteaux de riz mochi
400 g	de chou chinois
2	poireaux
150 g	de champignons mélangés (shimeji et enoki)
1 càs	<u>Huile de sésame grillé Kikkoman</u>
500 g	de radis daikon
500 ml	d'eau
45 ml	<u>Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman</u>
45 ml	<u>Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman</u>
60 ml	<u>Kikkoman Ponzu - un mélange de sauce soja et vinaigre, avec du jus de yuzu</u>
	Un peu de piment shichimi pour servir

PRÉPARATION

Étape 1

8 gâteaux de riz mochi - **400 g** de chou chinois - **2** poireaux - **150 g** de champignons mélangés (shimeji et enoki)

Couper les mochis et le chou chinois en morceaux de la taille d'une bouchée. Détailler les blancs de poireaux en tronçons de 5 cm. Laver soigneusement les verts de poireau, les fendre dans la longueur si nécessaire pour éliminer toute trace de terre, puis les émincer finement. Séparer les champignons en petits bouquets.

Étape 2

1 càs Huile de sésame grillé Kikkoman

Faire chauffer l'huile de sésame Kikkoman dans une grande cocotte à feu moyen. Ajouter les morceaux de mochi et les tronçons de blanc de poireau de l'étape 1. Faire dorer jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Retirer du feu et réserver.

Étape 3

500 g de radis daikon - **500** d'eau - **45 ml** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman **45 ml** Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman

Éplucher et couper le radis daikon en gros morceaux. Placer le daikon, l'eau, la sauce soja sans gluten Kikkoman et l'assaisonnement sucré de style Mirin Kikkoman dans un blender. Mixer jusqu'à obtenir la consistance du daikon râpé. Verser le mélange directement dans la cocotte de l'étape 2.

Étape 4

60 ml Kikkoman Ponzu - un mélange de sauce soja

et vinaigre, avec du jus de yuzu - Un peu de piment shichimi pour servir

Ajouter le chou chinois, le vert de poireau émincé et les champignons de l'étape 1 dans le bouillon de l'étape 3. Porter à ébullition puis laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Remettre les mochis et les blancs de poireau dorés de l'étape 2 dans la cocotte. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les mochis deviennent très moelleux.

Assaisonner avec la sauce soja Ponzu Yuzu Kikkoman et une touche de piment shichimi, puis servir aussitôt.