Ramen au canard version Teriyaki

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

Données nutritionnelles (par portion):
2.292 kJ / 548 kcal

Matières grasses: **28,2 g** Protéines: **31,9 g**
Glucides: **39,9 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

250 g	de filet de canard
1	petit morceau de gingembre d'environ 1 cm
1 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman
1,5 càs	Teriyaki Marinade Kikkoman
200 g	de haricots verts
100 g	de nouilles ramen (alternative: linguines ou spaghetti)
3,5 càs	Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
540 ml	d'eau
80 g	de germes de luzerne frais

PRÉPARATION

Étape 1

Faire revenir le magret de canard avec le gingembre haché dans l'huile de sésame chauffée pendant 3 à 5 minutes de chaque côté. Retirer du feu, badigeonner avec la marinade teriyaki et faire cuire dans le four préchauffé à 200°C pendant 15-20 minutes.

Étape 2

Faire cuire les haricots dans de l'eau bouillante pendant environ 10 minutes. Préparer les pâtes comme indiqué sur le paquet.

Étape 3

Porter environ 540 ml d'eau à ébullition dans une casserole, mélanger avec la base de soupe pour ramen Kikkoman et répartir dans 2 bols.

Étape 4

Ajouter les pâtes cuites. Déposer le magret de canard en tranches sur les pâtes puis disposer les haricots et les germes frais. Servir immédiatement.