KIKKOMAN

Ramen crémeux végétarien poire et betterave

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

Données nutritionnelles (par portion):
3.515 kJ / 840 kcal

Matières grasses: **39 g** Protéines: **23,0 g**
Glucides: **95 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

400 ml	d'eau
100 ml	de lait d'amande
3 càs	Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
70 g	de champignons shiitaké
80 g	de noix de cajou moulues
15 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
300 g	de nouilles udon
80 g	de poire
60 g	de betterave cuite
20 g	de noix de macadamia concassées
10 g	de graines de tournesol grillées
30 g	d'oignons primeurs
	Flocons de piment, à votre convenance

PRÉPARATION

Étape 1

Couper les champignons en petits morceaux. Les ajouter dans une casserole avec l'eau chaude et les faire cuire pendant 3 minutes. Fouetter vigoureusement les noix de cajou moulues avec le lait d'amande jusqu'à obtenir un mélange lisse.

Étape 2

Ajouter la Base de soupe pour Ramen Kikkoman et la préparation cajou-amande dans la casserole avec les champignons. Mélanger bien et laisser mijoter à feu doux pendant 3 minutes. Ajouter la Sauce Soja Kikkoman et mélanger soigneusement.

Étape 3

Faire cuire les nouilles selon les instructions du paquet. Éplucher la poire et la couper en fins bâtonnets, puis faire de même avec la betterave.

Étape 4

Répartir les nouilles dans deux bols. Verser le bouillon crémeux par-dessus, disposer la poire et la betterave, puis garnir avec les noix de macadamia et les graines de tournesol. Terminer par les oignons primeurs et les flocons de piment.