

Ramen de patate douce aux pleurotes du panicaut

durée totale **25 min.** 10 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.682 kJ / 403 kcal

Matières grasses: **13 g** Protéines: **7 g**
Glucides: **64,2 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

350 g de patates douces
120 g de panais (ou racine de persil ou céleri-rave)
1 échalote
1 gousse d'ail
1 càs Huile de sésame grillé Kikkoman
300 ml de boisson au riz ou à l'avoine
300 ml d'eau
2,5 càs Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
Champignons :
80 g de pleurotes du panicaut (King Oyster)
1 càs Huile de sésame grillé Kikkoman
0,25 càc Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
1 càc Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
Poivre fraîchement moulu selon le goût de persil
0,25 bouquet
En complément :
2 càc Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre,

PRÉPARATION

Étape 1

350 g de patates douces - **120 g** de panais (ou racine de persil ou céleri-rave) - **1** échalote - **1** gousse d'ail - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman

Couper les patates douces et les panais en dés. Éplucher et hacher finement l'échalote et l'ail. Faire chauffer l'Huile de sésame Kikkoman dans une casserole et faire revenir doucement l'échalote et l'ail avec les patates douces et les panais.

Étape 2

300 ml de boisson au riz ou à l'avoine - **300 ml** d'eau - **2,5 càs** Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
Verser la boisson au riz ou à l'avoine ainsi que l'eau. Ajouter la Base de soupe pour Ramen Kikkoman, porter à ébullition et laisser cuire à couvert pendant environ 15 minutes.

Étape 3

80 g de pleurotes du panicaut (King Oyster) - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - **0,25 càc** Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman - **1 càc** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - Poivre fraîchement moulu - **0,25**

bouquet de persil

Couper les champignons en lamelles. Faire chauffer l'Huile de sésame Kikkoman dans une poêle et les faire revenir pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Assaisonner avec la Base de soupe pour Ramen Kikkoman, le Ponzu au Citron Kikkoman et le poivre. Hacher finement le persil.

3 pincées

goût Citron Kikkoman
Poivre fraîchement
moulu selon le goût
de noix de muscade
moulue
Flocons de piment

Étape 4

2 càc Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - Poivre fraîchement moulu - **3 pincées** de noix de muscade moulue - flocons de piment
Mixer la soupe, puis l'assaisonner avec le Ponzu au Citron Kikkoman, le poivre et la noix de muscade.
Répartir dans des bols ou des tasses, garnir avec les champignons, le persil et les flocons de piment, puis servir.