

# Shabu-Shabu (Japanese Hot Pot)

durée totale **20 min.** 20 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):

**1.854 kJ / 443 kcal**

## INGRÉDIENTS

2 portions

**150 g** bœuf pour pot-au-feu coupé en tranches fines  
**4** shiitakés (ou à défaut, champignons de Paris ou pleurotes)

**150 g** hakusai (chou chinois) (ou à défaut, chou vert ou blettes)

**0,5 bouquet** épinards/ pissenlit/ roquette

**0,5 bouquet** oignons de printemps (ou à défaut, des poireaux)

**600 ml** bouillon : 1 algue et d'eau (ou à défaut, fond de poisson/ viande/ légumes)

Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman  
Sauce au sésame  
Kikkoman

**Pour la sauce au sésame (à faire soi-même) :**

**4 càs** pâte de sésame ou de pâte de cacahuète

**2 càs** jus de pomme

**1,25 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

**0,5 càc** sucre  
poivre blanc, selon son goût

## PRÉPARATION

### Étape 1

Couper les tranches de bœuf en morceaux. Retirer les pieds des shiitakés et tailler le reste joliment. Couper le trognon du hakusai (chou chinois) en lanières de 4-5 cm et les feuilles en morceaux de la taille d'une bouchée.

Couper grossièrement les épinards, tailler les oignons de printemps en biseaux de 5-6 cm. Mélanger les ingrédients de la sauce au sésame. Porter le bouillon à ébullition.

Faire cuire légèrement la viande dans le bouillon et faire cuire de la même manière le reste des ingrédients à table. Déguster avec la sauce au sésame et la sauce Ponzu en dips.