

Shabu-shabu tantan à la tomate

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

Données nutritionnelles (par portion):
2.345 kJ / 560 kcal

Matières grasses: **31 g** Protéines: **30 g**
Glucides: **40 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

3	gousses d'ail
1 càs	de gingembre
1	salade (type romaine ou laitue)
2	poireaux
1	chou pak choï
200 g	de champignons mélangés (ex. eryngii, enoki, shimeji)
1	bloc (400 g) de tofu ferme
150 g	de pousses de soja
2 càs	<u>Huile de sésame grillé Kikkoman</u>
2 càc	de poivre de Sichuan
0,5 càc	de piment séché en flocons
400 g	de viande hachée (ou alternative végétale à base de soja)
400 g	de tomates concassées en conserve
2 càs	de tahini (purée de sésame)
4 càs	<u>Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman</u>
2 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
1 càs	<u>Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman</u>

PRÉPARATION

Étape 1

3 gousses d'ail - **1 càs** de gingembre - **1** salade -
2 poireaux - **1** chou pak choï - **200 g** de
champignons mélangés - **1** bloc (400 g) de tofu
ferme - **150 g** de pousses de soja
Hacher finement l'ail et le gingembre. Déchirer la
salade en morceaux de la taille d'une bouchée.
Couper le pak choï en quartiers et le rincer
soigneusement. Laver bien les poireaux (les fendre
dans la longueur sur la partie verte pour éliminer la
terre), puis les émincer en biseau. Nettoyer les
champignons : couper les champignons eryngii
dans la longueur en quatre, séparer les enokis par
la moitié et détacher les shimejis en petits
bouquets. Découper le tofu ferme en dés. Rincer
les pousses de soja et les égoutter bien.

Étape 2

2 càs Huile de sésame grillé Kikkoman - **2 càc** de
poivre de Sichuan - **0,5 càc** de piment séché en
flocons - **400 g** de viande hachée (ou alternative
végétale à base de soja) - **400 g** de tomates
concassées en conserve - **2 càs** de tahini - **4 càs**
Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen
saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman - **2 càs** Sauce
soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs**
Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin
Kikkoman - **1 litre** d'eau - **150 g** de vermicelles de
haricot mungo
Faire chauffer l'huile de sésame grillée Kikkoman
dans une grande marmite ou une cocotte. Ajouter
l'ail et le gingembre préparés à l'étape 1, le poivre
de Sichuan et les flocons de piment, puis faire
revenir le tout jusqu'à ce que les arômes se
libèrent. Incorporer la viande hachée et la faire

1 litre d'eau
150 g de vermicelles de haricot mungo (vermicelles de verre)
1 càs d'huile pimentée

revenir jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Verser ensuite les tomates concassées, le tahini, la Base de soupe Ramen Kikkoman, la Sauce soja Kikkoman, l'assaisonnement sucré de style Mirin Kikkoman et l'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter quelques minutes pour lier harmonieusement les saveurs. En parallèle, faire tremper les vermicelles dans de l'eau tiède jusqu'à ce qu'ils ramollissent, puis réserver.

Étape 3

1 càs d'huile pimentée

Ajouter le pak choï, les poireaux, les champignons, le tofu et les pousses de soja (préparés à l'Étape 1) dans le bouillon bouillonnant préparé à l'étape 2. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Juste avant de servir, plonger la salade de l'étape 1 quelques instants dans le bouillon pour lui donner un léger twist croquant. Arroser d'un filet d'huile pimentée.

Étape 4

Terminer avec les vermicelles : ajouter les vermicelles réservés à l'étape 2 dans le reste du bouillon chaud. Les faire cuire brièvement jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, puis servir aussitôt.