

Tsukemen vegan à la tomate

durée totale **35 min. 10 min.** temps de préparation **25 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):

3.654 kJ / 870 kcal

INGRÉDIENTS

2 portions

1 oignon rouge
2 gousses d'ail
2 càs d'huile d'olive
200 ml de sauce tomate
140 ml de lait de soja

100 ml d'eau

4 càs Préparation à diluer à

<u>chaud pour soupe Ramen</u> <u>saveur Shoyu (Sauce</u>

<u>Soja) Kikkoman</u>

4 g de piment en poudre3 càs d'huile de tournesol4 tranches de courgette (5 mm - 1

cm d'épaisseur)

4 fines tranches de potiron

200 g de tofu

2 càs Sauce soja fermentation

naturelle Kikkoman

2 càs Assaisonnement de

cuisine sucré de style

Mirin Kikkoman

30 g de farine

60 g de fleurons de chou-fleur

4 càs d'edamame surgelé

1 càc de sel

pois mange-toutde nouilles ramen

(végétaliennes)

4 tomates cerise

Matières grasses: 42,2 g Protéines: 34,2 g

Glucides: **82,2** g

PRÉPARATION

Étape 1

1 oignon rouge - 2 gousses d'ail - 2 càs d'huile d'olive - 200 ml de sauce tomate - 140 ml de lait de soja - 100 ml d'eau - 4 càs Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman - 4 g de piment en poudre Hacher l'oignon et l'ail et les faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive chauffée dans une petite poêle. Ajouter la sauce tomate, le lait de soja, 100 ml d'eau et la base de bouillon pour ramen Kikkoman. Faire cuire pendant une minute et retirer du feu. Incorporer le piment en poudre et répartir dans deux bols.

Étape 2

3 càs d'huile de tournesol - 4 tranches de courgette (5 mm - 1 cm d'épaisseur) - 4 fines tranches de potiron - 200 g de tofu - 2 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - 2 càs Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman - 30 g de farine

Faire chauffer 1,5 cuillère à soupe d'huile de tournesol dans une poêle et y faire revenir les courgettes et le potiron jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Couper le tofu en deux et le faire mariner dans la sauce soja Kikkoman et l'Assaisonnement sucré de style Mirin Kikkoman pendant environ 10 minutes. Saupoudrer le tofu mariné de farine et le faire dorer des deux côtés dans le reste de l'huile chauffée.

Étape 3

60 g de fleurons de chou-fleur - **4 càs** d'edamame surgelé - **1 càc** de sel - **4** pois mange-tout Blanchir le chou-fleur et les edamames dans de

l'eau bouillante salée pendant environ 3 minutes. Laver les pois mange-tout, les faire cuire pendant environ 1 minute, puis les rincer à l'eau froide.

Étape 4

240 g de nouilles ramen (végétaliennes) - **4** tomates cerise

Cuire les nouilles ramen selon les instructions figurant sur l'emballage, les rincer à l'eau froide et les répartir dans deux assiettes. Disposer le tofu et les légumes des étapes 2 et 3 sur le dessus. Couper les tomates cerise en deux, en garnir les ramens et servir avec la sauce tomate.