KIKKOMAN

Boeuf et tofu Sukiyaki

durée totale **40 min.** **10 min.** temps de préparation **30 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.464 kJ / 589 kcal

Matières grasses: **22,7 g** Protéines: **28,2 g**
Glucides: **46,2 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

120 g	de tofu
4	champignons shiitakés
60 g	de pleurotes (champignons oyster)
75 g	d'enokis
0,25	de chou chinois
1	poireau
50 g	de vermicelles (de riz ou de soja)
100 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
100 ml	Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman
100 ml	de saké
60 g	de sucre
1 càc	Huile de sésame grillé Kikkoman
400 g	de bœuf finement tranché (2–3 mm d'épaisseur)
2 càs	de vinaigre
4	œufs
150 g	de nouilles udon cuites

PRÉPARATION

Étape 1

120 g de tofu - **4** champignons shiitakés - **60 g** de pleurotes - **75 g** d'enokis - **0,25** de chou chinois - **1** poireau - **50 g** de vermicelles
Couper le tofu en morceaux de la taille d'une bouchée. Inciser le dessus des champignons shiitakés en forme de croix. Couper grossièrement les pleurotes et les enokis. Couper le chou chinois en morceaux d'environ 5 cm. Émincer finement la partie blanche du poireau en biais. Préparer les vermicelles selon les instructions du paquet.

Étape 2

100 ml Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **100 ml** Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman - **100 ml** de saké - **60 g** de sucre
Pour préparer le bouillon sukiyaki, faire chauffer la sauce soja, le mirin, le saké et le sucre dans une casserole jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.

Étape 3

1 càc Huile de sésame grillé Kikkoman - **400 g** de bœuf finement tranché (2–3 mm)
Faire chauffer l'huile de sésame dans une poêle. Ajouter le bœuf et le faire revenir légèrement. Ajouter le poireau et faire revenir le tout jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Étape 4

Déglacer avec le bouillon sukiyaki préparé à l'étape 2 et laisser mijoter quelques minutes. Ajouter les légumes de l'étape 1, verser le reste du bouillon et

faire cuire encore environ 5 minutes.

Étape 5

2 càs de vinaigre - **4** œufs - **150 g** de nouilles udon cuites

Faire chauffer environ 1 litre d'eau à 90 °C et ajouter le vinaigre. Casser les œufs dans des petites tasses, puis les faire glisser délicatement un par un dans l'eau. Laisser pocher doucement pendant environ 3 minutes. Les retirer à l'aide d'une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant. Répartir les œufs pochés dans 4 petits bols avec les ingrédients du sukiyaki et les nouilles udon, puis servir.