

Nouilles soba au ragoût de fenouil

durée totale **60 min.** 30 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

Ingrédients:

900 g de nouilles de sarrasin

25 ml d'huile d'olive

2 g de poivre noir
fraîchement moulu

Pour le ragoût:

400 g d'huile de colza

50 ml d'huile de colza

450 g d'échalotes, finement
hachées

1 kg de fenouil, coupé en dés
(2 x 2 cm)

350 g de tomates cerises,
coupées en deux

10 g de piment, finement
haché

60 g de purée de tomates

400 ml de vin rouge végétalien

30 ml de sirop d'agave

50 ml [Sauce soja fermentation
naturelle Kikkoman](#)

2 g de poivre noir
fraîchement moulu

Pour la garniture:

5 g d'herbes pour la
garniture (par ex. frondes
de fenouil, pousses de
pois ou persil)

PRÉPARATION

Étape 1

Cuire les nouilles selon les instructions du paquet (environ 4 minutes dans de l'eau salée). Égoutter et rincer à l'eau froide. Mélanger avec l'huile d'olive, remettre dans la casserole et assaisonner avec le poivre noir fraîchement moulu.

Étape 2

Faire griller les noix de cajou dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Étape 3

Laver, évider et couper le fenouil en quartiers, puis le découper en dés de 1 à 2 cm.

Étape 4

Laver et couper les tomates cerise en deux. Éplucher les échalotes et laver le piment, puis les hacher finement.

Chauffer l'huile de colza dans une casserole et faire revenir les échalotes pendant cinq minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajouter le fenouil et le piment, puis faire revenir à feu moyen pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le concentré de tomates, la sauce soja Kikkoman, les noix de cajou grillées, les tomates cerises coupées en deux et le sirop d'agave, puis faire revenir environ 1 minute. Ajouter le vin, porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant environ 2 minutes. Assaisonner avec le sel et le poivre et bien mélanger. Servir le ragoût avec les nouilles cuites et garnir avec les herbes

fraîches.