

Ramen aux crevettes et laitue romaine

durée totale **25 min.** 10 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.885 kJ / 450 kcal

Matières grasses: **12 g** Protéines: **24 g**
Glucides: **55 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

140 g de crevettes crues
(environ 8)
10 ml Huile de sésame grillé Kikkoman
1 mini-tête de laitue
romaine
30 ml d'huile de colza
400 g de nouilles ramen
10 g de gingembre frais
2 gousses d'ail
4 càs Préparation à diluer à
chaud pour soupe Ramen
saveur Shoyu (Sauce
Soja) Kikkoman
540 ml d'eau
Quelques oignons verts
pour la garniture
Graines de sésame, pour
la garniture (facultatif)

PRÉPARATION

Étape 1

140 g de crevettes crues (environ 8) - **10 ml** Huile
de sésame grillé Kikkoman

Faire mariner les crevettes dans l'huile de sésame
Kikkoman pendant 5 minutes, puis les faire cuire
dans une poêle chaude pendant 4 à 5 minutes
jusqu'à ce qu'elles soient roses et bien cuites.

Étape 2

1 mini-pomme de laitue romaine - **15 ml** d'huile de
colza - **400 g** de nouilles ramen

Couper la laitue romaine en deux et la faire revenir
pendant 2 à 3 minutes dans l'huile de colza. Faire
cuire les nouilles ramen séparément dans de l'eau
bouillante selon les instructions figurant sur
l'emballage, puis les égoutter.

Étape 3

10 g de gingembre frais - **2** gousses d'ail - **15 ml**
d'huile de colza - **4 càs** Préparation à diluer à chaud
pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja)

Kikkoman - **540 ml** d'eau - Quelques oignons
nouveaux, pour la garniture - Graines de sésame,
pour la garniture (facultatif)
Hacher finement le gingembre et l'ail, puis les faire
revenir brièvement pendant 20 à 30 secondes
dans l'huile de colza. Mélanger la base pour soupe
ramen Kikkoman avec l'eau, le gingembre et l'ail et
porter à ébullition. Placer les nouilles dans un bol,
verser le bouillon ramen dessus, ajouter les
crevettes et les demi-feuilles de laitue romaine,
puis saupoudrer d'oignons verts et de graines de
sésame si vous aimez.