

# Ramen en pot

durée totale **15 min.** 10 min. temps de préparation 5 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**1.017 kJ / 243 kcal**

Matières grasses: **8 g** Protéines: **11,1 g**  
Glucides: **33,6 g**

## INGRÉDIENTS

**2 portions**

|                 |                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------|
| <b>1 càc</b>    | de pâte de miso                                   |
| <b>1 càc</b>    | de concentré de bouillon de légumes               |
| <b>2 càc</b>    | <u>Huile de sésame grillé Kikkoman</u>            |
| <b>1 càc</b>    | de sauce sriracha                                 |
| <b>2 càc</b>    | <u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u> |
| <b>0,25 càc</b> | de gingembre en poudre                            |
| <b>0,25 càc</b> | de piment en poudre                               |
| <b>100 g</b>    | de pak choï                                       |
| <b>0,5</b>      | carotte                                           |
| <b>100 g</b>    | de tofu                                           |
| <b>50 g</b>     | de graines d'edamame décortiquées                 |
| <b>100 g</b>    | de nouilles ramen instantanées                    |

## PRÉPARATION

### Étape 1

**1 càc** de pâte de miso - **1 càc** de concentré de bouillon de légumes - **2 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman - **1 càc** de sauce sriracha - **2 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **0,25 càc** de gingembre en poudre - **0,25 càc** de piment en poudre

Ajoutez la moitié de la pâte de miso, du concentré de bouillon de légumes, de l'huile de sésame Kikkoman, de la sauce soja Kikkoman, du gingembre en poudre et du piment en poudre dans chacun des bocaux.

### Étape 2

**100 g** de pak choï - **0,5** carotte - **100 g** de tofu - **50 g** de fèves edamame décortiquées - **100 g** de nouilles ramen instantanées

Émincez finement le pak choï, coupez la carotte en fines lanières et le tofu en cubes. Placez les légumes coupés et le tofu dans les bocaux. Ajoutez les edamame et les nouilles.

Versez de l'eau bouillante sur les ingrédients, attendez 5 minutes, remuez, puis servez.