KIKKOMAN

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

Matières grasses: **42,2 g** Protéines: **34,2 g**
Glucides: **82,2 g**

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 chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
4 g	de piment en poudre
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
60 g	de fleurons de chou-fleur
4 càs	d'edamame surgelé
1 càc	de sel
4	pois mange-tout
240 g	de nouilles ramen (végétaliennes)
4	tomates cerise

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.