



Ramen au tofu mariné

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 bloc de tofu ferme nature ou fumé
- 2 sachets de Bouillon de Légumes Ariaké
- 100 g de champignons shiitaké (ou à défaut de champignons de saison au choix)
- 1 ou 2 choux bok choy selon la taille
- 400 g de nouilles ramen
- 4 c. à soupe de sauce Yakitori
- 2 oignons nouveaux
- 1 poivron rouge finement émincé
- Graines de sésame
- huile végétale
- sel et poivre

1. Couper le bloc de tofu en petits cubes.
2. Dans un bol, mélanger la sauce Yakitori avec l'ail et le gingembre râpé. Ajouter les cubes de tofu et laisser mariner.
3. Faire infuser les Bouillons de Légumes Ariaké dans 50cl d'eau pendant 10 minutes et réserver au chaud.

4. Dans un wok, faire chauffer un filet d'huile végétale à feu vif et faire sauter les lamelles de poivron et les champignons shiitaké émincés pendant quelques minutes. Lorsque les poivrons sont tendres, réserver les légumes hors du feu.
5. Ajouter le tofu et sa marinade dans le wok et le faire dorer quelques minutes.
6. Dans une poêle antiadhésive, dorer le bok choy dans un filet d'huile végétale. Ajouter une petite louche de bouillon et laisser cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.
7. Verser les nouilles ramen dans un bol d'eau bouillante et les réhydrater le temps indiqué sur le paquet.
8. Dans deux bols, répartir les ramen, le tofu, les champignons et le poivron.
9. Ajouter délicatement une moitié de bok choy et couvrir du Bouillon de Légumes Bio Ariaké.
10. Servir bien chaud après avoir parsemé de quelques morceaux d'oignons nouveaux et de graines de sésame.