



Ramen aux légumes et au canard

Niveau de difficulté : moyen

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

Pour le bouillon de légumes

- 1 oignon
- Huile de sésame grillé
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cube de bouillon de légumes (dans 75cl d'eau chaude)
- Une cuillère à café de sauce soja salée

Pour les légumes

- 1 carotte
- 1 poignée de champignons asiatiques
- 2 petits choux chinois
- Pack Chōi

Pour la garniture

- 10 tranches fines de canard
- 4 œufs molles Mas d'Auge
- Sésame toasté
- 2 paquets de pâtes de konjac

Préparation du bouillon

1. Après avoir émincé l'oignon, l'ail et l'échalote, faites-les revenir à feu doux dans une grande casserole avec une cuillère à soupe d'huile de sésame. Dès qu'ils commencent à caraméliser, ajouter le gingembre en poudre ou râpé.
2. Laissez encore cuire quelques minutes puis ajoutez la sauce soja. Laissez encore 2 minutes puis ajoutez votre bouillon (un cube dans de l'eau chaude), avec une cuillère à soupe de miso. Laissez mijoter environ 20 minutes à feu doux.

Préparation des légumes

1. Les nettoyer et les cuire à l'autocuiseur (chou, carottes et champignons). Pour le chou et les champignons 6/7 minutes suffisent, par contre pour les carottes environ 15-20 minutes sont nécessaires.
2. Vous pouvez les couper en fins bâtonnets ou filaments avec un éplucheur.

Préparation de la garniture

1. Faites cuire les pâtes puis égouttez-les et mettez-les dans votre bouillon.
2. Préparez vos œufs mollets, faites-les cuire dans l'eau bouillante 7-8 minutes puis passez-les sous l'eau froide avant d'enlever la coquille.
3. Saisissez votre canard dans une poêle sans ajouter de matière grasse.
4. Pour composer votre bol, versez une louche de bouillon avec les pâtes, des légumes, les œufs, le canard et des graines de sésame sur le dessus ! ajouter de matière grasse.