

ramens

RECETTES - PÂTES - REPAS - VIANDES



NOMBRE DE PORTION: 4

TEMPS DE PRÉPARATION:

15 MIN

TEMPS DE CUISSON:

20 MIN

TTI IDO	ъ-	D = D	~ ~	
TFMPS	I)F	RFP	()S	•

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 c. table d'huile végétale ou 1 c. table d'huile de sésame grillé + 1 c. table d'huile végétale
- 2 grosses gousses d'ail, hachées finement
- 3 oignons verts, ciselés
- 1 c. table de gingembre frais, haché finement
- 1 petit brocoli, coupé en petits bouquets
- 2 carottes, épluchées et coupées en tranches ou en rondelles
- 1 petit poivron rouge, coupé en julienne ou en cubes
- ½ courgette, coupée en cubes
- 2 paquets de ramens (sans épices)
- 450 grammes de lanières de bœuf (intérieur de ronde)

Optionnel : Graines de sésame, coriandre, fèves germées

Sauce:

- 1/4 tasse de bouillon de bœuf ou de légumes
- 3 c. table ou 45 ml de sauce soya
- 2 c. table ou 30 ml de mélasse
- ½ à 1 c. table de sriracha
- 1 c. thé de fécule de mais ou de fécule de pomme de terre

Préparation

- 1. Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole remplie.
- 2. Pendant que l'eau chauffe, préparer tous les légumes.
- 3. Mélanger les ingrédients de la sauce et réserver.
- 4. Cuire les ramens max 1 à 2 minutes. On ne veut pas les cuire totalement. Égoutter et arrêter la cuisson en les rinçant sous l'eau froide. Réserver.
- 5. Dans un poêlon, faire chauffer 1 c. table d'huile à feu vif. Saisir le bœuf 1 à 2 minutes. Réserver.
- 6. Ajouter l'ail et le gingembre dans le même poêlon. Cuire 1 minute. Ajouter la partie blanche des oignons verts ainsi que la moitié de la partie verte. Réserver le reste. Cuire 1 minute.
- 7. Ajouter les brocolis et les carottes. Cuire 2-3 minutes en brassant régulièrement.
- 8. Ajouter les poivrons et les courgettes. Cuire 2-3 minutes. On veut que les légumes restent légèrement croustillants sous la dent.
- 9. Ajouter ensuite la sauce et les ramens.
- 10. Cuire à feu moyen quelques minutes jusqu'à ce que la sauce soit épaissie. Brasser de temps à autre afin de recouvrir les légumes et les nouilles de sauce. Ajouter le bœuf à la dernière minute seulement pour réchauffer le tout. C'est ici que vous ajoutez les fèves germées si vous en voulez.
- 11. Servir dans des bols. Mettre un peu d'oignon vert sur le dessus, de la coriandre et des graines de sésame si vous le désirez.