



RAMEN À LA DINDE ET AU SÉSAME

avec bouillon dashi maison

PRONTO



BONJOUR

DASHI MAISON

Les enokis, le soja et la sauce de poisson s'unissent pour créer une saveur complexe appelée « umami ».

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 750



Dinde hachée



Nouilles ramen



Sauce soja



Sauce de poisson



Champignons enoki



Bok choy de shanghai



Graines de sésame noir



Oignons verts



Ail



Radis



Gingembre



Concentré de bouillon de poulet

SORTEZ

- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Zesteur
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

	2 pers	4 pers
• Dinde hachée	250 g	500 g
• Nouilles ramen 1,3	240 g	480 g
• Sauce soja 1,4	2 c. à table	4 c. à table
• Sauce de poisson 0	2 c. à thé	4 c. à thé
• Champignons enoki	100 g	200 g
• Bok choy de shanghai	200 g	400 g
• Graines de sésame noir 8	2 c. à table	4 c. à table
• Oignons verts	2	4
• Ail	10 g	20 g
• Radis	56 g	113 g
• Gingembre	30 g	60 g
• Concentré de bouillon de poulet	1	2

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART



Peler le gingembre en le raclant à l'aide du rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Peler, puis zester ou râper **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Émincer ou presser l'**ail**. Couper et jeter environ 2,5 cm (1 po) de tige des **champignons enoki**. Émincer les **oignons verts**. Couper les **radis** en allumettes de 0,25 cm (1/8 po). Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).



4 FINIR ET SERVIR
Ajouter les **nouilles ramen** et le **reste** des **champignons** au **bouillon**. Cuire en remuant délicatement, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres et que les **nouilles** se séparent entre elles, de 2 à 3 min. Répartir les **ramens** dans les bols. Garnir de **dinde au sésame**, de **radis** et d'**oignons verts**.



2 FAIRE LE BOUILLON
Dans une grande casserole à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**ail**, le **gingembre**, le **bok choy** et la **moitié** des **champignons**. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres, de 2 à 3 min. Ajouter **4 tasses** d'**eau** (doubler pour 4 pers), le(s) **concentré(s) de bouillon**, la **sauce soja** et la **sauce de poisson**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



ASTUCE HELLOFRESH POUR FAIRE PASSER CETTE SOUPE À L'ÉTAPE SUPÉRIEURE:
Dans une petite casserole, ajouter 3 tasses d'eau. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen-doux. Ajouter 2 œufs. Cuire 7 min pour un jaune coulant ou 9 min pour un jaune ferme.



3 CUIRE LA DINDE
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**. Cuire la **dinde** en la défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.**). Saupoudrer de **graines de sésame**. Cuire en remuant, de 1 à 2 min. Retirer du feu et réserver.



Retirer du feu et prendre les œufs à l'aide d'une cuillère trouée. Passer les œufs à l'eau froide du robinet, environ 1 min. Peler et couper les œufs en deux. Servir sur les ramens.

DÉLICIEUX!

Attrapez vos baguettes et plongez tête première dans ce superbe bol de ramen!