



# Ramens

 En deux mots :

Dans la série des plats d'hiver qui réconfortent et font du bien, je voudrais les ramens !

Du bouillon super parfumé, un repas qui demande pas mal de temps à manger, des légumes pour faire le plein d'anti-oxydants, des fibres et des protéines pour se sentir plein... Les ramens sont clairement l'une de nos "comfort food" !

Un plat très complet, sain, qui réchauffe et illumine forcément une journée - surtout quand il fait froid et moche.

On vous les propose en version longue ou courte !

Pour 4 personnes  
Difficulté: 

## Ingrédients

- ▶ 300 g de nouilles de riz (complet dans l'idéal)
- ▶ 400 g de blanc de poulet
- ▶ 4 pièce d'oeuf
- ▶ 3 pièce d'echalote
- ▶ 2 cuillère à soupe de gingembre frais
- ▶ 2 gousse d'ail
- ▶ 4 cuillère à soupe de sauce soja
- ▶ 2 l d'eau
- ▶ 2 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- ▶ 1 pièce de bouillon de poule
- ▶ 1 pièce de bouillon de légumes
- ▶ 4 pièce de carotte
- ▶ 1 pièce de brocoli

## Instructions

### Nouilles

Faire précuire les nouilles de riz : les laisser dans l'eau bouillante 5 minutes

Elles sont encore un peu dures, c'est normal

Rincer les nouilles à l'eau froide, pour éviter qu'elles collent

### Protéines

Faire cuire les blancs de poulet à la poêle ou à la vapeur

Laisser refroidir

Faire cuire les œufs dans l'eau bouillante, 6 minutes pour obtenir des œufs mollets

En fin de cuisson, plonger les œufs dans un bain d'eau glacée, pour stopper la cuisson et pouvoir enlever la coquille sans se brûler

### Bouillon

En parallèle des cuissons, émincer les échalotes

Faire revenir les échalotes à feu doux dans une grande casserole, avec l'huile d'arachide

Pendant ce temps, éplucher (avec une cuiller à café, c'est super facile) et râper le gingembre

Quand les échalotes sont translucides et embaument la cuisine, ajouter le gingembre

Laisser revenir une minute

Râper l'ail (plus rapide que de l'émincer quand on n'est pas très bon au couteau) et l'ajouter

Laisser revenir encore une minute

Ajouter la sauce soja

Ajouter les deux cubes de bouillon et l'eau

Laisser mijoter doucement, le temps de finir de préparer

### Légumes

Émincer finement les légumes

### Assemblage

Découper grossièrement le poulet en lamelles

Enlever la coquille des œufs

Dans de grands bols (voire saladiers), disposer les nouilles de riz, les légumes crus, les lamelles de poulet et un œuf coupé en deux

Napper (très) généreusement de bouillon

Et enfin... Déguster, en évitant de s'en mettre partout (même si c'est compliqué).

## *Accompagnement :*

Vous pouvez vraiment choisir tous les légumes que vous voulez, en choisissant des combinaisons de 2 ou 3 légumes qui vous plaisent.

Quelques suggestions : carottes, brocolis, poivrons, pousses de soja, épinards, champignons, bok choy...  
N'hésitez pas !

Nos combinaisons préférées : carottes - brocolis, carottes - poivrons, épinards - champignons.

## *Astuces :*

Pour encore plus de goût, vous pouvez ajouter au bouillon une cuiller à soupe d'huile de sésame ! (Au moment où vous ajoutez la sauce soja)

Vous pouvez parsemer vos ramens de coriandre ou encore d'oignons nouveaux

Si vous choisissez des légumes durs, coupez-les très finement pour qu'ils cuisent légèrement , grâce à l'ajout du bouillon.

Pour une version ultra simple et à emporter, laissez tomber l'œuf (ou alors préférez un œuf dur plutôt que mollet) et le bouillon :

- Dans un récipient transportable résistant à la chaleur, mettez les nouilles de riz précuites, les légumes, le poulet, éventuellement l'œuf, une grosse cuiller à soupe de sauce soja

- Ajoutez un cube émietté de bouillon de votre choix

- Emportez vos ramens-en-bocal où vous le souhaitez !

- Au moment de déguster, ajoutez simplement de l'eau bouillante, laissez chauffer quelques minutes, puis mélangez soigneusement

Bon, c'est toujours meilleur dans un énorme bol, mais c'est déjà vraiment pas mal !

## *Aller plus loin :*

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.