

RAMEN AU CABILLAUD, CAROTTES ET CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600 g de filet de cabillaud
- 2 belles carottes
- 250 g de champignons
- 1 brocoli
- 4 cm de gingembre
- 400 g de nouilles Udon
- 2 c à s de sauce soja
- 1,5 l de bouillon de légumes
- 2 c à s d'huile
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Epluchez et râpez finement le gingembre.
- Coupez les carottes en demi-rondelles fines, les champignons en 4, le brocoli en bouquet.
- Faites chauffer 1 c à s d'huile dans une marmite à soupe. Faites revenir le gingembre. Ajoutez les demi-rondelles de carotte, les bouquets de brocoli et les champignons. Faites cuire 2 minutes en remuant le tout.

- Ajoutez le bouillon. Laissez mijoter 6 minutes à feu doux. Ajoutez les nouilles, la sauce soja et laissez encore cuire 2 minutes. Poivrez.
- Dans une poêle, faites cuire le cabillaud avec 1 c à s d'huile. Salez et poivrez.
- Servez le mélange de bouillon dans des bols et disposez par-dessus le filet de cabillaud. Décorez éventuellement avec des jeunes oignons coupés finement.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

345 Kcal

BON APPÉTIT !