

# Ramen vegan lyophilisé



🍴 4 portions · ⌚ prep. 1h · 🕒 cuisson 5h

🌱 soja 🌾 gluten 🌰 sésame

Ramen vegan complet (bouillon umami profond, nouilles, garnitures) lyophilisé en bloc unique, accompagné d'un mini-sachet d'huile aromatique. Réhydratation à l'eau bouillante en 5 minutes.

Asie / Japon

## INGRÉDIENTS

|                                                       |               |                                                                  |              |
|-------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------|--------------|
| □ kombu                                               | 60 g          | □ MSG                                                            | 5 g          |
| □ shiitake séchés, entiers                            | 60 g          | □ ail frais, râpé finement                                       | 5 g          |
| □ eau froide                                          | 4 l           | □ gingembre frais, râpé finement                                 | 5 g          |
| □ oignons, coupés en deux, face coupée vers la plaque | 4             | □ nouilles ramen, sèches                                         | 320 g        |
| □ tête d'ail, coupée en deux                          | 1             | □ huile neutre                                                   | 1 cuil. café |
| □ poireau, le vert en tronçons                        | 1             | □ shiitake réhydratés du dashi, 80 g environ                     |              |
| □ carottes, en gros tronçons                          | 4             |                                                                  |              |
| □ gingembre frais, en lamelles épaisses               | 60 g          | □ oignons verts, émincés finement                                | 30 g         |
| □ champignons frais, paris, pleurotes, portobello     | 500 g         | □ maïs cuit, égoutté                                             | 100 g        |
| □ huile neutre                                        | 2 cuil. soupe | □ champignons enoki, racines coupées, séparés en petits bouquets | 100 g        |
| □ miso rouge, aka                                     | 100 g         | □ huile neutre                                                   | 80 ml        |
| □ sauce soja, shoyu                                   | 50 g          | □ huile de sésame grillée                                        | 40 ml        |
| □ mirin                                               | 30 g          | □ échalotes, finement émincées                                   | 4            |
| □ concentré de tomate                                 | 30 g          | □ gousses d'ail, émincées                                        | 6            |
| □ levure maltée                                       | 5 g           | □ gingembre frais, émincé                                        | 30 g         |
|                                                       |               | □ absorbeur d'oxygène                                            | 1            |

## PRÉPARATION

— Dashi (à préparer la veille) —

1. Dans une grande cocotte ou un récipient hermétique, déposer le kombu et les shiitake séchés.
2. Verser l'eau froide et laisser tremper \*\*8 heures au réfrigérateur\*\*.
3. Le lendemain, retirer le kombu et \*\*conserver les shiitake réhydratés\*\* (ils serviront pour les garnitures).

— Bouillon de légumes rôtis —

4. Préchauffer le four à 220°C.

5. Sur une grande plaque, disposer les *oignons*, la *tête d'ail*, le *poireau*, les *carottes*, le *gingembre frais* et les *champignons frais*.
6. Arroser de l'*huile neutre* et enfourner *45 minutes*, jusqu'à coloration brun foncé presque brûlée sur les faces en contact avec la plaque.
7. Verser le dashi froid dans la cocotte, ajouter les légumes rôtis et tous les sucs déglacés à l'eau chaude. Mijoter à couvert *3 heures*.
8. Filtrer dans une étamine en pressant légèrement les légumes. Jeter les légumes.

#### — Réduction et tare intégrée —

9. Remettre le bouillon filtré dans la cocotte. Réduire à feu vif \*\*jusqu'à environ 750 ml\*\* (réduction  $\times 4-5$  par rapport au volume initial).
10. Hors du feu, ajouter et bien dissoudre : - *miso rouge* - *sauce soja* - *mirin* - *concentré de tomate* - *levure maltée* - *MSG* - *ail frais* - *gingembre frais*
11. Goûter et rectifier. Le bouillon doit être très salé et intense — il sera redilué à la réhydratation.
12. Réserver et laisser tiédir.

#### — Précuisson des nouilles —

13. Faire bouillir une grande *casserole* d'eau non salée et cuire les *nouilles ramen* pendant *2 minutes* (nettement \*\*al dente\*\*, soit 1 à 2 minutes de moins que l'indication paquet).
14. Égoutter, rincer \*\*à l'eau froide\*\* pour stopper la cuisson, puis enrober avec un filet d'*huile neutre* pour empêcher le collage.
15. Réserver.

#### — Garnitures —

16. Émincer finement les *shiitake réhydratés du dashi*.
17. Préparer aussi les *oignons verts*, le *maïs cuit* et les *champignons enoki*.

#### — Mélange et lyophilisation —

18. Dans 4 plateaux de *lyophilisateur* (un par portion), ou en 4 zones distinctes sur le même grand plateau, déposer par portion :
  1. \*\*Verser\*\* 190 ( ) ml de bouillon concentré à la base du plateau, en couche fine.
  2. \*\*Disposer\*\* les nouilles précuites en spirale ou en nid au centre.
  3. \*\*Saupoudrer\*\* par-dessus les garnitures : shiitake, oignon vert, maïs et champignons enoki répartis uniformément.
2. Lyophiliser selon le programme standard du lyophilisateur (36 ( ) à 48 heures, jusqu'à poids stable et texture cassante).
3. Chaque bloc final pèse environ 70 g et contient bouillon concentré + tare + nouilles + garnitures pour 1 portion.

#### — Préparation de l'aroma-yu (huile aromatique) —

22. Dans une petite *casserole*, faire chauffer doucement l'*huile neutre* et l'*huile de sésame grillée*.
23. Ajouter les *échalotes*, les *gousses d'ail* et le *gingembre frais*.
24. Faire frire à feu très doux pendant *15 minutes* jusqu'à coloration **\*\*brun foncé\*\*** (presque noir mais pas brûlé).
25. Filtrer (ou laisser quelques morceaux selon goût). Laisser tiédir.

#### — Conditionnement —

26. Pour chaque portion :

1. Déposer le bloc lyo dans un sachet barrière souple. 2. Glisser à côté un **\*\*mini-sachet aluminium contenant 30 () ml d'aroma-yu\*\*** (sceller le mini-sachet à part avant de l'introduire). 3. Ajouter un *absorbant d'oxygène*. 4. Chasser tout l'air et sceller le sachet principal.
2. Étiqueter avec date de conditionnement, numéro de lot et DDM (24 mois).

**\*\*Pourquoi l'huile à part\*\*** : l'huile ne se lyophilise pas. Et l'aroma-yu est l'élément qui donne le « parfum qui prend au nez » à l'ouverture du bowl — sans lui, le ramen perd sa signature. Un mini-sachet de 30 ml par portion suffit, ajouté juste avant dégustation.

#### — Réhydratation par l'utilisateur final —

**\*\*Étape 1\*\*** : ouvrir le sachet principal, sortir et mettre de côté le mini-sachet d'huile aromatique. **\*\*Étape 2\*\*** : verser **\*\*350 à 400 ml d'eau bouillante\*\*** directement dans le sachet sur le bloc lyo. **\*\*Étape 3\*\*** : refermer (sans sceller) et laisser reposer **\*\*5 à 6 minutes\*\*** sans remuer. Le bouillon se reconstitue, les nouilles se réhydratent, les garnitures gonflent. **\*\*Étape 4\*\*** : remuer délicatement avec une fourchette ou baguettes, ajouter l'**\*\*aroma-yu\*\*** sur le dessus, et déguster directement dans le sachet ou dans un bol.

**\*\*Astuce ratio\*\*** : 350 ml pour un ramen ferme et concentré ; 400 ml pour un ramen plus dilué et soupier. À ajuster selon préférence et altitude (en montagne, l'eau bout moins chaud, prévoir 2 minutes de réhydratation en plus).

**\*\*Conservation\*\*** : 24 mois à température ambiante en sachet barrière sous vide avec absorbant d'oxygène. Une fois ouvert, consommation immédiate.

**\*\*Score umami visé\*\*** dans le produit final : - ☒ Kombu (dashi) - ☒ Shiitake (dashi + garniture) - ☒ Miso fermenté (tare intégrée) - ☒ Sauce soja (tare intégrée) - ☒ Concentré de tomate (tare intégrée) - ☒ Levure maltée (tare intégrée) - ☒ MSG (tare intégrée) - ☒ Sésame (aroma-yu en finition) - ☒ Légumes rôtis Maillard (bouillon) 9 sources d'umami superposées, sans aucun ingrédient animal ni additif industriel.

conservator   dehydrated   traditionnel