

Ramen vegan umami profond



🍲 4 portions · ⌚ prep. 45m · 🕒 cuisson 4h

🌱 soja 🌾 gluten 🌰 sésame

Ramen végétal au bouillon riche et profond, construit par superposition de sources d'umami (kombu, shiitake, légumes rôtis, miso, tomate, levure maltée). Tare concentrée et huile aromatique pour atteindre la profondeur d'un tonkotsu sans produit animal.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

☐ kombu	30 g	☐ concentré de tomate, supplémentaire	2 cuil. soupe
☐ shiitake séchés, entiers, non tranchés	30 g	☐ ail frais, râpé	1 cuil. café
☐ eau froide	2 l	☐ gingembre frais, râpé	1 cuil. café
☐ oignons, coupés en deux, face coupée vers la plaque	2	☐ MSG, optionnel mais recommandé	1 cuil. café
☐ tête d'ail, coupée en deux à l'horizontale	1	☐ huile neutre	4 cuil. soupe
☐ poireau, le vert surtout, en tronçons	1	☐ huile de sésame grillée	2 cuil. soupe
☐ carottes, en gros tronçons	2	☐ échalotes, finement émincées	2
☐ gingembre frais, en lamelles épaisses	50 g	☐ gousses d'ail, émincées	4
☐ champignons frais, paris, pleurotes, portobello	250 g	☐ gingembre frais, émincé	20 g
☐ huile neutre	2 cuil. soupe	☐ nouilles ramen, sèches	320 g
☐ concentré de tomate	2 cuil. soupe	☐ shiitake réhydratés, émincés	
☐ levure maltée	1 cuil. soupe	☐ ciboule fraîche, émincée	
☐ miso rouge, aka	8 cuil. soupe	☐ feuille de nori	1
☐ sauce soja, shoyu	4 cuil. soupe	☐ pousses de bambou marinées	
☐ mirin	2 cuil. soupe	☐ maïs grillé	
☐ huile de sésame grillée	2 cuil. café	☐ champignons enoki	
☐ tahini	2 cuil. soupe	☐ œuf, ajitsuke tamago, mariné dans sauce soja + mirin	1

PRÉPARATION

****Le secret de la profondeur**** : l'umami n'est pas additif mais multiplicatif. Combiner glutamate (kombu, tomate, miso, sauce soja) et nucléotides (shiitake = guanylate) amplifie la perception umami × 7-8 (synergie d'Ikeda). Empiler 5 à 8 sources différentes est la clé d'un bouillon vegan qui rivalise avec un tonkotsu.

— Dashi (à préparer la veille) —

1. Dans une grande *casserole* ou un *saladier*, 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 (le réserver pour une deuxième utilisation éventuelle) et conserver les shiitake réhydratés (à émincer plus tard pour la garniture).

***Synergie kombu × shiitake** : c'est LA combinaison fondamentale. Le kombu apporte le glutamate (acide glutamique), le shiitake apporte le guanylate (5'-GMP). À eux deux, ils donnent un dashi d'une profondeur que les bouillons de viande mettent des heures à atteindre.*

— 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 d'un peu d'*huile neutre* et enfourner 45 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient presque brûlés sur la face coupée.
7. Verser le dashi froid (sans le kombu) dans une grande *cocotte*. Ajouter tous les légumes rôtis et les sucs de caramélisation déglacés à l'eau chaude.
8. Porter à frémissement, baisser à feu doux et laisser mijoter à couvert pendant 3 heures.
9. Filtrer le bouillon dans une passoire fine doublée d'une étamine en pressant légèrement les légumes pour récupérer tout le jus. Jeter les légumes (ils ont tout donné).

— Réduction et corps —

10. Remettre le bouillon filtré dans la cocotte, à feu vif. Réduire **de moitié** (de 3 () L à 1 ().5 L) pour concentrer.
11. Hors du feu, ajouter le *concentré de tomate* et la *levure maltée*. Mélanger et goûter.

***Pour un bouillon « paitan » crémeux et opaque** style tonkotsu végétal : ajouter ~200 ml de @lait de soja non sucré} ou ~100 ml de @lait de coco}, puis mixer au mixeur plongeant 30 secondes pour émulsionner. Le bouillon devient blanc-beige et nappant.*

12. Réserver le bouillon au chaud.

— Tare miso shoyu —

13. Dans un bol, mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène : le *miso rouge*, la *sauce soja*, le *mirin*, l'*huile de sésame grillée*, le *tahini*, le *concentré de tomate*, l'*ail frais*, le *gingembre frais* et le MSG.

*****La tare est l'élément le plus négligé** des ramens amateurs. C'est elle qui porte 60% de la saveur finale. Elle se met ****au fond du bol vide****, et le bouillon brûlant est versé par-dessus pour la dissoudre. Sans tare, même le meilleur bouillon paraît plat.***

*****Variantes de tare**** : - ****Shio**** (claire) : sel de mer + dashi + une pointe de miso blanc. Plus délicate, laisse parler le bouillon. - ****Shoyu**** (soja) : sauce soja + mirin + dashi. Plus classique, salinité franche. - ****Miso**** (notre version) : la plus riche et complexe.*

— Aroma-yu (huile aromatique) —

14. Dans une petite casserole, faire chauffer doucement l'*huile neutre* et l'*huile de sésame grillée*.
15. Ajouter les *échalotes*, les *gousses d'ail* et le *gingembre frais*.
16. Faire frire à feu très doux pendant *15 minutes*, en remuant régulièrement, jusqu'à coloration ****brun foncé**** (presque noir mais pas brûlé).

*****L'aroma-yu**** est l'autre élément que les amateurs zappent. C'est ce qui donne le « parfum qui prend au nez » à l'ouverture du bowl. Une cuillère par bol versée juste avant de servir.*

17. Filtrer (ou laisser les morceaux selon goût). Réserver tiède.

— Assemblage final —

18. Faire cuire les *nouilles ramen* selon les instructions du paquet (généralement *4 minutes* dans une grande casserole d'eau bouillante non salée). Égoutter et secouer pour bien évacuer l'eau.
19. Préchauffer 4 grands bols à ramen (à l'eau chaude ou au four à basse température).
20. ****Dans chaque bol vide chaud****, déposer ****3 à 4 cuillères à soupe de tare**** au fond.
21. Verser ****400 () ml de bouillon brûlant**** par-dessus la tare et mélanger d'un coup de cuillère pour dissoudre.
22. Déposer ****une portion de nouilles**** au centre du bol, en les soulevant légèrement pour créer un dôme.
23. Garnir avec, au choix : les *shiitake réhydratés*, de la *ciboule fraîche*, une *feuille de nori*, des *pousses de bambou marinées* (menma), du *maïs grillé*, des *champignons enoki* sautés, et un *œuf*.
24. ****Verser 1 cuillère à café d'aroma-yu**** sur le dessus juste avant de servir.
25. Servir immédiatement, brûlant, et déguster sans attendre pour conserver la texture des nouilles.

****Score umami à viser** dans une portion finale :** - ☒ Kombu (dashi) - ☒ Shiitake (dashi + garniture) - ☒ Miso fermenté (tare) - ☒ Sauce soja vieillie (tare) - ☒ Concentré de tomate (bouillon + tare) - ☒ Levure maltée (bouillon) - ☒ MSG (tare, optionnel mais authentique) - ☒ Tahini / sésame (tare + huile) - ☒ Légumes rôtis Maillard (bouillon) Au moins 7 cases cochées = bouillon profond garanti.

****Astuces de variantes** :** - ****Tantanmen vegan**** : ajouter 1 cs de beurre de cacahuète à la tare, 1/2 cc de doubanjiang (pâte de fève au piment) pour la version épicée. - ****Acidité complexe**** : quelques gouttes de vinaigre noir chinkiang dans le bol au moment de servir. - ****Beurre**** : 1 noisette de beurre style hokkaido (rompt le côté vegan strict mais devient lacto-vegan). - ****Croûtes de parmesan**** dans le bouillon (devient ovo-lacto-végétarien) : explosion umami supplémentaire.

****Conservation** :** - Bouillon réduit : 4 jours au frigo, 3 mois au congel - Tare : 1 mois au frigo dans un pot hermétique - Aroma-yu : 2 semaines au frigo Préparer en grandes quantités change la vie : un bowl reconstitué en 5 minutes à partir de composants pré-faits.

traditionnel