

Soupe ramen aux nouilles de courgettes



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 15m

🌱 soja 🌱 sésame

Soupe ramen légère et vegane dans un bouillon de légumes au miso et tamari, garnie de bok choy grillé, de shiitakes et de spirales de courgettes. Prête en moins de 30 minutes.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

☐ bok choy, extrémités coupées et feuilles séparées	2	☐ gousses d'ail, émincées	2
☐ miso blanc	1 càs	☐ bouillon de légumes	1 l
☐ huile d'olive	30 ml	☐ sauce tamari	60 ml
☐ oignons verts, parties blanches et vertes séparées, coupés en dés	2	☐ shiitakes, coupés en deux	200 g
☐ gingembre râpé	1 càs	☐ courgettes, coupées en spirales	2
☐ oignon jaune, coupé en tranches	1	☐ graines de sésame	2 càs

PRÉPARATION

1. Mettre les *bok choy* dans un saladier. Ajouter le *miso blanc* et bien mélanger pour imprégner les feuilles.
2. Faire chauffer la moitié de l'*huile d'olive* dans une *poêle*. Ajouter le bok choy et cuire 3 minutes de chaque côté jusqu'à légèrement grillé. Réserver.
3. Mettre le reste d'huile dans la poêle. Ajouter les *oignons verts*, le *gingembre râpé*, l'*oignon jaune* et les *gousses d'ail*. Cuire 5 minutes.
4. Verser le *bouillon de légumes* et la *sauce tamari*. Couvrir et porter à ébullition. Ajouter les *shiitakes*, laisser mijoter 5 minutes.
5. Ajouter les *courgettes* et cuire encore 2 minutes à 3 minutes.
6. Servir avec le bok choy et saupoudrer de *graines de sésame*.