

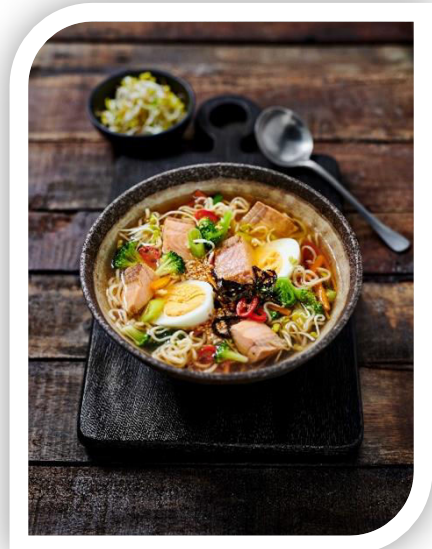


Sauvage, Naturel & Durable®

Ramen de saumon sauvage d'Alaska

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de filet de saumon sauvage d'Alaska (sans peau)
1 carotte
100 g de brocoli
2 oignons de printemps
2 c. à soupe de sauce teriyaki
1 à 2 c. à café de bouillon de légumes instantané
2 c. à soupe de graines de sésame
1 feuille de nori
4 œufs durs
1 petit piment rouge
1 à 2 paquets de nouilles chinoises, par exemple aux crevettes (environ 58 g chacun)
80 g de pousses de soja



Préparation :

1. Épluchez et lavez la carotte, coupez-la en fins bâtonnets. Détaillez le brocoli en petites fleurettes et lavez-le. Nettoyez les oignons de printemps, coupez-les en fines rondelles et lavez-les. Rincez et épongez le filet de saumon, coupez-le en morceaux et assaisonnez-le avec deux cuillerées à soupe de sauce teriyaki.
2. Portez le mélange à ébullition dans 500 ml d'eau. Ajoutez la carotte et le brocoli et faites cuire pendant environ 5 minutes. Faites griller les graines de sésame dans une petite poêle antiadhésive. Coupez la feuille de nori en lanières. Écalez les œufs et coupez-les en deux.
3. Coupez le piment en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines, lavez la gousse et coupez-la en fines rondelles. Ajoutez les nouilles chinoises au bouillon avec le mélange de condiments, les oignons de printemps, le piment et le filet de saumon (avec sa sauce), puis laissez mijoter pendant environ 5 à 8 minutes.
4. Rincez les pousses de soja. Versez la soupe avec les pousses de soja dans des tasses ou des bols préalablement chauffés, garnissez de graines de sésame, de bandes de feuilles de nori et de moitiés d'œuf, puis servez.

Temps de préparation : 35 min.

Informations nutritionnelles par portion :

Énergie : 420 kcal/ 1 760 kJ

Protéines : 33 g

Matières grasses : 24 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Personne de contact: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, télé: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafodceu@alaskaseafood.org
crédits photos: Alaska Seafood
réimpression gratuite
deux spécimens demandés



Glucides : 15 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Personne de contact: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, télé: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
crédits photos: Alaska Seafood
réimpression gratuite
deux spécimens demandés