Ramen végétarien aux champignons

Préparation	45 min
Temps de repos	30 min
Temps de cuisson	5 min
Portions	4

Le bol de ramen végétarien de Wolf associe des champignons sautés, des légumes croquants et un bouillon intense au miso et aux shiitakés pour offrir une expérience aromatique riche en umami – réconfortante, équilibrée et tout simplement délicieuse.

Ingrédients

8 - 10 de shiitakés séchés

250 ml d'eau, chaude

1½ L de bouillon de légumes
ou de kombu-shiitake

4 c.s. de pâte de miso blanche
ou rouge

4 c.s. de sauce soja

2 c.s. de mirin

2 gousses d'ail, râpé

2 c.c de gingembre, râpé

2 c.c d'huile de sésame, selon votre goût

Champignons poêlés

4 grand de pleurotes du panicaut ou chapeaux de Portobello, coupés en lamelles

2 c.s. d'huile neutre

2 c.s. de sauce soja

2 c.c huile de sésame

1 c.c poivre noir concassé

Légumes sautés

4 têtes de baby pak-choï, coupés en deux

200 g de pousses de soja

4 d'oignons frais, en tranches

2 gousses d’ail, coupées en tranches

2 c.s. d' huile neutre

2 c.c de sauce soja

Nouilles ramen

400 g de nouilles ramen
séchées

Dressage

4 œufs, mollets, coupés en deux, facultatif

d'huile pimentée

de lanières de nori

de sésame, grillé

Préparez le bouillon

Placez les shiitakés séchés dans un bol, couvrez-les d’eau chaude et laissez-les tremper pendant environ 30 minutes. Émincez les shiitakés réhydratés et ajoutez-les dans une casserole avec leur liquide de trempage et le bouillon. Portez doucement à frémissement. Mélangez la pâte de miso, la sauce soja, le mirin, l’ail et le gingembre, puis incorporez le tout au bouillon. Maintenez au chaud à feu doux, sans porter à ébullition, afin que le miso ne devienne pas granuleux ou amer. Assaisonnez avec de l’huile de sésame selon votre goût.

Champignons poêlés

Coupez les champignons en tranches de 1 cm d’épaisseur et entaillez-les. Frotter avec l’huile, la sauce soja et l’huile de sésame, puis assaisonner de poivre. Saisir à feu moyen pendant 3–4 minutes de chaque côté et presser légèrement jusqu’à ce que ce soit bien doré. Coupez les tranches frites en épaisses lanières de la taille d’une bouchée et réservez jusqu’au moment de servir.

Préparez les légumes sautés

Faites chauffer une poêle ou un wok à feu vif jusqu'à ce que la poêle ou le wok commence presque à fumer. Ajoutez l'huile et placez le pak-choï dans la poêle, face coupée vers le bas. Ajoutez l'ail et faites revenir le tout pendant 45 secondes sans remuer. Ajoutez les germes de soja et les oignons nouveaux, puis faites-les sauter encore 30–45 secondes en remuant les légumes pour assurer une cuisson homogène. Ajoutez la sauce soja, mélangez pour bien enrober et retirez du feu.

Cuisson des nouilles ramen

Faites cuire les nouilles ramen dans une casserole d'eau bouillante à part, selon les instructions figurant sur l'emballage, puis égouttez-les.

Dressage

Répartissez les nouilles ramen dans des assiettes creuses ou des bols. Disposez les légumes sautés sur un côté des nouilles et disposez les lamelles de champignons en éventail à côté. Si vous en utilisez, placez une moitié d'œuf mollet à côté des légumes. Versez le bouillon sur le côté jusqu'à ce qu'il arrive juste en dessous des légumes. Garnissez avec de l'huile pimentée, des lanières de nori et des graines de sésame grillées. Servir immédiatement.

Conseils

Conseil de préparation : conservez les différents éléments séparés jusqu'au dressage final. Le bouillon, les saveurs grillées des légumes et la croûte dorée et croustillante des champignons doivent rester bien distincts, plutôt que de cuire ensemble.

Informations complémentaires

Créée le	27.11.2026