

RAMENS & CO

la
plage
éditions

Cheynese

EN LIBRAIRIE LE 4 JANVIER

LE LIVRE

La pétillante **Cheynese**, très connue sur TikTok et Insta, vous invite dans cet ouvrage à un véritable voyage gourmand aux pays des ramens, somens, japchae, soba, udon et autres nouilles asiatiques.

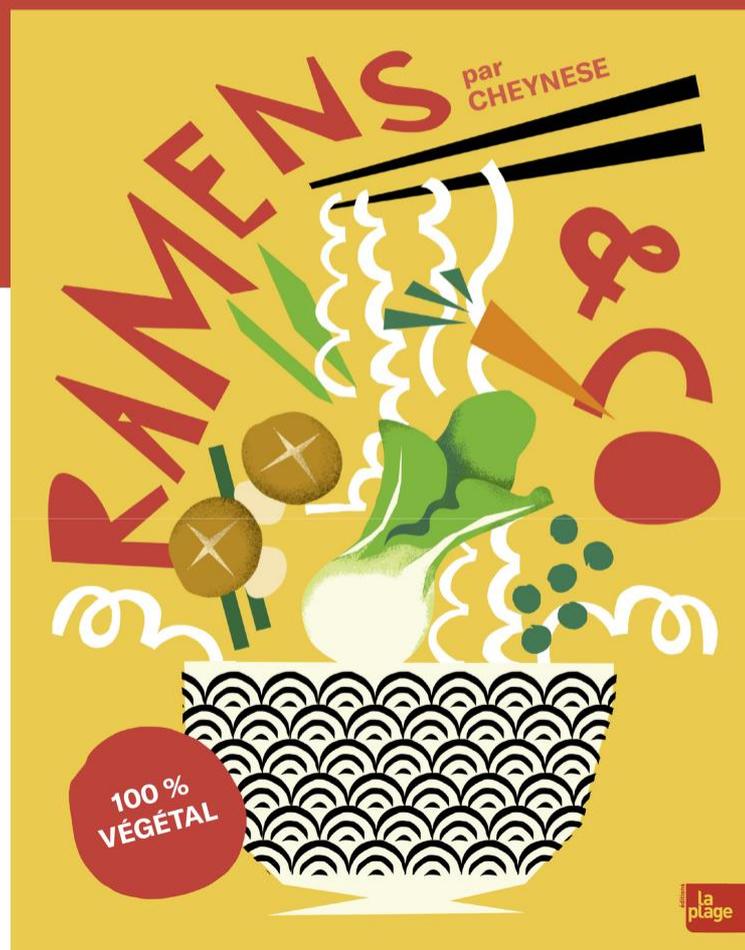
En soupes froides, en salades, en plats sautés, en soupes et bouillons chauds, en plats en sauce..., découvrez **plus de 50 recettes toutes plus appétissantes et savoureuses les unes que les autres en mode 100% végétal.**

L'AUTRICE



Cheynese Khachame, seulement âgée de 19 ans, est un phénomène sur Tik Tok. Vegan et passionnée de cuisine asiatique, elle partage tous les jours de nouvelles recettes, majoritairement d'inspiration asiatique.

En devenant vegan, elle ne pensait pas avoir accès à tant de possibilités gustativement parlant, et elle souhaite aujourd'hui les partager avec le plus de monde possible. **Une alimentation saine et gourmande reste la base d'une bonne santé mentale et physique**, elle met donc un point d'honneur à montrer à quel point on peut se régaler facilement avec de beaux plats gourmands et 100 % végétaux.



Prix : 20 €

Format : 120 pages - 175 x 225 mm - Cartonné

ISBN : 9782383381143

RAMENS & CO



KONGGUKSU

(SOUPE FROIDE DE NOUILLES AU LAIT DE SOJA)

Très apprécié pendant l'été en Corée, ce plat de nouilles froides rafraîchissantes ne nécessite que cinq ingrédients : concombre, graines de soja séchées, nouilles, sel et eau.
La base du plat est un bouillon de lait de soja maison, qui est servi glacé sur des nouilles fines.
Un temps de trempage pendant la nuit est nécessaire, alors il faut s'y prendre à l'avance !
Une fois les graines complètement trempées, le repas se prépare en seulement 30 minutes !

1. Cuire les graines de soja 20 minutes dans 500 ml d'eau, les égoutter et les mixer avec les pignons de pin, les graines de sésame, le sel et encore 500 ml d'eau jusqu'à que le tout soit bien lisse et très crémeux puis placer au réfrigérateur.
2. Porter une casserole d'eau à ébullition, cuire les nouilles. Après 3 à 4 minutes de cuisson (elles seront normalement bien tendres), égoutter et rincer à l'eau très froide pour stopper la cuisson, séparer en 2 portions égales et les mettre dans 2 bols assez profonds.
3. Verser le lait de soja sur les nouilles puis garnir de concombre, de tomate, de graines de sésame et de quelques glaçons. À déguster avec du kimchi ou d'autres plats d'accompagnement.

INGRÉDIENTS (2 portions)

- 200 g de nouilles fines
- 90 g de graines de soja jaune, trempées dans de l'eau froide pendant 1 nuit
- 2 c. à s. de pignons de pin
- 2 c. à s. de graines de sésame + 2 c. à s. pour la finition
- 1 c. à c. de sel
- 1 concombre tranché
- 1 petite tomate tranchée
- 10 à 12 glaçons



29

SOUPE FROIDE À BASE DE NOUILLES



SALADE DE SOBA SAUCE AUX CACAHUËTES ÉPICÉE

Les nouilles soba sont fabriquées à partir de sarrasin, qui a une saveur terreuse et légèrement noisette, et je dois dire que la cacahuète se marie très bien avec.
Cette salade de nouilles soba est rafraîchissante, goûteuse et sans gluten, et en plus elle est complète sur le plan nutritionnel...

1. Faire cuire les nouilles soba selon les instructions du paquet puis les égoutter, les rincer à l'eau froide et les réserver.
2. Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
3. Mélanger les nouilles soba, les crudités et la sauce aux cacahuètes jusqu'à ce que chaque nouille soit bien enrobée de sauce.
4. Ajouter de la coriandre fraîche et des cacahuètes concassées et déguster bien frais.

INGRÉDIENTS (4 portions)

- 400 g de nouilles soba
- ½ concombre coupé en lanières
- 50 g de chou rouge râpé
- 1 carotte râpée
- 2 oignons verts hachés (ou ciboule, ou cébette)
- 3 c. à s. de cacahuètes concassées
- Quelques brins de coriandre
- Pour la sauce aux cacahuètes épicée
- 60 g de beurre d'arachide
- 3 c. à s. d'eau
- 2 c. à s. de sauce soja salée
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 1 c. à c. de cacahuètes concassées
- 3 c. à c. de sauce sriracha



43

NOUILLES FROIDES SALADE

Merci de noter que les couvertures et les copyrights suivants doivent être associés aux extraits :
Extraits de **Ramens & co** aux Éditions La Plage
Toutes les photos sont de © Alie Suvélor.

RAMENS & CO



BO BUN

La salade de nouilles vietnamienne (bun bo xao) regorge d'herbes fraîches, de condiments savoureux et d'une vinaigrette rafraîchissante pleine de saveurs. Le tout allié avec le croustillant et le gras des nemis, c'est le mélange parfait ! Ça ne prend que 30 minutes à préparer et vous pouvez le déguster en plat principal ou en accompagnement.

1. Faire cuire les vermicelles selon les instructions sur le paquet puis les égoutter, les rincer à l'eau froide et les réserver.

2. Dans une poêle, faire sauter dans l'huile le tofu coupé en lamelles, le poivron et l'oignon puis ajouter l'ail, la sauce soja et la citronnelle ciselée. Laisser cuire quelques

minutes jusqu'à ce que le tofu soit bien grillé et laisser refroidir.

3. Faire chauffer le bain d'huile et y faire frire les nemis.

4. Faire la sauce en mélangeant simplement tous les ingrédients puis la placer au réfrigérateur.

5. Il ne vous reste plus qu'à procéder à l'assemblage. Commencer par tapisser de la salade verte dans une assiette creuse, ajouter les vermicelles de riz au milieu puis les garnitures sur les côtés (carotte, concombre, tomate, 3 nemis coupés en 2), et enfin le tofu et les légumes sautés par-dessus. Parsemer de cacahuètes concassées, de ciboule hachée, de menthe ciselée, puis napper le tout de sauce.

INGRÉDIENTS (2 portions)

200 g de vermicelles de riz

Pour le tofu

1 bloc de tofu ferme coupé en lamelles
1 poivron rouge coupé dans la longueur en lanières
1 oignon émincé
2 gousses d'ail hachées
2 c. à s. de sauce soja claire
1 c. à c. de citronnelle ciselée
4 c. à c. d'huile neutre

Pour la sauce

2 c. à s. de vinaigre blanc
1 c. à s. de piment rouge haché
1 c. à s. de sucre en poudre
2 c. à s. de sauce soja salée
2 c. à s. d'eau
2 gousses d'ail hachées

Pour la garniture

6 nemis aux légumes frits et coupés en gros morceaux
1 bain d'huile
Quelques feuilles de salade
1 petite carotte râpée
½ concombre coupé en biseaux
1 tomate coupée en morceaux
2 c. à s. de cacahuètes
1 ciboule hachée
2 brins de menthe



45

NOUILLES FRISES EN SALADE



L'ULTIME RAMEN AUX CHAMPIGNONS

Faire un ramen ça peut être très simple, mais le meilleur ramen est un peu plus complexe. Ça commence par un bon bouillon, mais il y a d'autres éléments à ajouter. Les shiitakés séchés apportent un fort goût terroir, les cèpes séchés apportent un élégant umami, les enoki donnent une douceur incomparable, et les tomates séchées subliment la saveur végétale. Sans compter les toppings qui agrémentent parfaitement l'ensemble.

1. La veille, faire tremper le kombu, les champignons séchés, les tomates séchées et le soja.

2. Le jour même, égoutter et transvaser le tout dans une casserole. Ajouter 1 l d'eau, le chou chinois, le poivron rouge, les enoki, les champignons bruns et l'oignon coupé grossièrement. Laisser mijoter 2 heures à feu doux (retirer le kombu avant que ça mijote !). Filtrer. La base de votre bouillon est prête ! Réserver.

INGRÉDIENTS (2 portions)

200 g de nouilles de blé (type ramen)
1 morceau d'algue kombu
2 shiitakés séchés
3 cèpes séchés
10 g de soja jaune
1 l d'eau
4 feuilles de chou chinois
1 poivron rouge émincé
100 g de champignons enoki
3 champignons bruns
1 gros oignon

3. Dans un bol, mélanger le sirop d'érable, le mirin, le saké, la sauce soja, le sucre, le sel et le miso puis verser dans une poêle. Porter à ébullition 3 minutes et verser petit à petit la préparation dans le bouillon.

4. Pour la garniture, récupérer les champignons du bouillon, les couper en tranches et les faire sauter avec de l'huile de sésame et un filet de sauce soja jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver.

5. Faire cuire les nouilles suivant les instructions du paquet puis les égoutter et les rincer à l'eau froide. Répartir les nouilles dans 2 bols assez profonds.

6. Verser le bouillon très chaud sur les nouilles puis ajoutez les champignons sautés, les pousses de bambou marinées, la tomate séchée, l'oignon vert haché, les morceaux de simili poulet végétal (facultatif) et enfin une généreuse cuillère d'huile piquante à l'ail confit.

Pour les champignons sautés

2 c. à s. d'huile de sésame
2 c. à s. de sauce soja claire

Pour la garniture

2 oignons verts émincés (ou ciboule ou cébette)
Huile piquante à l'ail confit (voir recette de base p. 10)
Morceaux de simili poulet végétal revenus à la poêle (facultatif)



99

SOUPES ET BOUILLONS CHAUDS À BASE DE NOUILLES

Merci de noter que les couvertures et les copyrights suivants doivent être associés aux extraits :
Extraits de **Ramens & co** aux Éditions La Plage
Toutes les photos sont de © Alie Suvélor.