



# Ramen au poulet

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

---

Le Ramen est un plat de nouilles de la cuisine japonaise, servi dans un grand bol, préparé avec un bouillon de poisson ou de viande, assaisonné de miso et/ou de sauce soja et accompagné de légumes, d'algues, de poisson, de viande et/ou d'œufs mollets.

Importés de Chine au début du vingtième siècle, les Ramen deviennent un plat japonais populaire après la seconde guerre mondiale, grâce à l'émergence de stands ambulants qui servent ce plat complet, chaud, économique et nourrissant.

Confectionner un Ramen peut être assez long, mais les efforts consentis seront récompensés par un goût incomparablement riche, comme c'est le cas dans la recette au poulet présentée ici.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Intermédiaire - Préparation: 30 min - Cuisson: 2 h - Durée: 2 h 30

## Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 240 g d'épinards en branche surgelés
- 20 cm de blanc de poireau
- 4 œufs
- 1 feuille de nori
- 4 portions de nouilles japonaises Ramen
- Huile de sésame

## Bouillon

- 1 carotte
- 200 g d'oignons
- 2 cm de gingembre

## Assainonnement

- 6 cuillères à soupe de miso
- 2 cuillères à soupe de saké
- 2 cuillères à café de sauce épicée de soja fermenté
- 2 cuillères à café de sucre

## Matériel et accessoires

- 4 grands bols à ramen

## Préparation

1. Mettre les épinards à décongeler à température ambiante dans une assiette creuse.
2. Si les oeufs sont au réfrigérateur, les sortir.

## Confection du bouillon

3. Faire chauffer le four à 230°.
4. Éplucher et découper la carotte en rondelles.
5. Éplucher et découper les oignons en gros cubes.
6. Éplucher le gingembre et le couper en lamelles.
7. Couper les cuisses de poulet en deux et enlever le maximum de graisse sans toucher à la peau.
8. Disposer le poulet et les légumes dans un plat à four.
9. Verser 2 cuillères à soupe d'huile de sésame par-dessus.
10. Bien mélanger en malaxant le tout avec les mains.
11. Retourner le poulet de manière à ce que la peau soit au-dessus.
12. Enfournier à mi-four et laisser cuire 35 minutes, jusqu'à ce que les ingrédients soient bien dorés.
13. Transférer le poulet et les légumes dans un fait-tout.
14. Ajouter 4 litres d'eau chaude en déglaçant le plat de cuisson au four.
15. Porter à ébullition, baisser et laisser mijoter 45 minutes à couvert.
16. Une fois que le bouillon est cuit, égoutter les cuisses de poulet
17. Détacher la chair en gros morceaux.
18. La disposer dans un grand bol et la mouiller d'un peu de bouillon pour qu'elle se dessèche pas. Couvrir avec du film alimentaire et réserver.
19. Remettre les os dans le fait-tout et laisser encore mijoter 30 minutes.
20. Filtrer le bouillon et jeter les os et les légumes.
21. Dans une casserole, verser le miso et la sauce épicée de soja fermenté.
22. Verser lentement 1,4 litre de bouillon par dessus en mélangeant avec un fouet pour bien diluer le miso. (Garder le reste du bouillon pour une autre utilisation).
23. Ajouter le sucre et le saké.
24. Remettre à bouillir pendant une minute, puis garder au chaud.

## Préparation des oeufs mollets

25. Pendant que le bouillon cuit, faire bouillir de l'eau dans une casserole.
26. Lorsque l'eau bout, lancer une minuterie de 7 minutes et plonger les oeufs dans l'eau aussitôt.
27. À l'aide de baguettes, les faire rouler délicatement dans le fond de la casserole pendant 4 minutes, pour que les jaunes soient bien centrés au milieu des blancs.
28. Au bout des 7 minutes, plonger les œufs dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson, puis les laisser refroidir pendant au moins un quart d'heure,
29. Les écaler et réserver.

## Préparation des légumes

30. Presser délicatement les épinards surgelés.
31. Ciseler finement le blanc de poireau.
32. À l'aide de ciseaux, découper la feuille de Nori en petites languettes.
33. Faire cuire les nouilles Ramen en suivant les instructions du fabricant. Les rincer à l'eau chaude et les laisser s'égoutter.

## Préparation finale

34. Une fois la préparation du bouillon terminé, le répartir dans les bols.
35. Rapidement, et en gardant chaque ingrédient dans sa zone, ajouter dans chaque bol 1/4 des nouilles, 1/4 du poulet, 1/4 des épinards, 1/4 du poireau ciselé et un œuf coupé en deux.
36. Verser quelques gouttes d'huile de sésame par-dessus et saupoudrer de languettes de nori.
37. Servir aussitôt.

## Remarques ou suggestions

- Compter 50 à 90 g de nouilles Ramen par personne.
- On peut substituer au poireau des oignons frais ou des échalotes.

## Ingrédients originaux

- Miso
- Gingembre frais
- Feuilles de nori
- Sauce épicée de soja fermenté
- Saké
- Huile de sésame
- Nouilles japonaises Ramen