

YOSENABE

Mardi 08 Mars 2022

Une recette japonaise qui correspond à une fondue ou soupe avec poissons, crustacés, viande, légumes et tofu, le tout cuisiné par ma belle-fille.

Yosenabe pour 8 personnes et 7 sp vert-6 spl bleu-6 spv violet-6 psp par part

-400 g de rumsteak : 6 sp vert bleu violet-8 psp

-400 g de gambas décortiquées : 4 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet-0 psp*

-120 g de coques décortiquées : 2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet-0 psp*

-180 g de vermicelles de riz crus : 21 sp vert bleu violet-21 psp

-180 g de nouilles chinoises crues de blé : 18 sp vert bleu violet-18 psp

-1/2 chou chinois : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

*-350 g de pousses de haricots mungo * : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

-250 g de champignons de Paris ou Shiitake :0 sp vert bleu violet- 0 psp*

-2 grosses carottes : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

-3 oignons nouveaux : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

*-1 radis noir * : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

*-quelques feuilles de roquette *(facultatif) : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

-2 cuillerées à soupe de fumet de poissons : 3 sp vert bleu violet- 3 psp

-3 cuillerées à soupe de sauce soja salée : 1 sp vert bleu violet-1 psp

Préparer le bouillon : délayer le fumet de poisson dans 1,5 litres d'eau froide et rajouter la sauce soja. Faire bouillir puis laisser infuser 1 heure puis filtrer.

Émincer le chou-chinois et les oignons, couper en julienne les carottes





Faire mijoter le bouillon avec le chou chinois et les carottes pendant 5 minutes. Ensuite rajouter les oignons pour 5 minutes supplémentaires puis mettre les pousses de haricots mungo et attendre 5 minutes de plus pour compléter avec les champignons coupés en rondelles, les pâtes de blé et la viande coupée en carpaccio et rajoutée tranche par tranche. Finir avec les coques les gambas et le vermicelle de riz. Laisser mijoter encore quelques minutes.







Servir avec le radis noir râpé et des feuilles de roquette (facultatif).



Dans cette recette, il n'y a pas de tofu qui m'est interdit mais ma belle-fille en met d'habitude. C'est un plat léger sans matières grasses et pour qu'il soit moins salé, vous pouvez prendre de la sauce soja allégée en sel (étiquette verte).

Si vous n'avez pas un très grand wok, vous pouvez le préparer dans deux woks qui contiendront chacun 750 ml de bouillon.

Plus c'est réchauffé, meilleur c'est !

Pour le repas : yosenabe (7 sp vert □-6 spl bleu□-6 spv violet□-6 psp□) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□) -100 g de skyr 0%* (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□-0 psp□). Total : 8 sp vert □- 6 spl bleu□-6 spv violet□-6 psp□*

Recalculez bien vos perso points psp□ selon vos choix alimentaires.

Très bon début de semaine.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés