



MYÉLOME
CANADA

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

REPAS
Végétarien
Sans gluten
Sans produits
laitiers

Ramen végétarien au miso

FAVORISE LE SYSTÈME DIGESTIF ET IMMUNITAIRE



Préparation : 10 à 15 minutes



Cuisson : 30 minutes



Total : 40 à 45 minutes



Allergènes : soja, œuf, sésame **Portions :** 2 à 3



INGRÉDIENTS

- 1 tête de pak-choï (bok choy), lavée, coupée en deux (retirer la racine)
- Poignée de pois mange-tout
- 2 (ou 3) œufs - 1 par portion, bouillis, coupés en deux
- 250 g de nouilles de sarrasin (ou nouilles de riz brun)
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 à 1 ½ c. à t. de pâte de miso légère (cette pâte est salée, ajouter lentement au goût)
- 4 oignons verts, finement tranchés
- 2 gousses d'ail, pelées, finement tranchées
- 1 c. à t. de gingembre, émincé
- Filet d'huile d'olive extra-vierge

GARNITURE :

- Radis, tranchés
- Coriandre fraîche, sans les tiges
- Poignée d'édamames cuites, décortiquées

SALADE :

- 1 carotte, râpée
- 1/2 courgette, râpée
- Gingembre frais, râpé, saupoudrer au goût
- ½ c. à t. de graines de sésame noir
- Un peu de sauce tamari
- 1/2 lime, fraîchement pressée

Variations :

- Substituer l'œuf par du poulet, du saumon ou des champignons shiitake.
- Utiliser le bouillon de gingembre et shiitake présenté dans une recette précédente ou utiliser du bouillon de poulet.

PRÉPARATION

1. Dans une casserole sur feu moyen, faire sauter les oignons verts, l'ail et le gingembre dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter le bouillon de légumes et incorporer délicatement la pâte de miso jusqu'à ce qu'elle soit lisse et bien mélangée. Optez pour de la pâte sans gluten en cas d'intolérance à celui-ci. Cuire pendant environ 5 minutes.
3. Dans une autre casserole, faire bouillir les œufs pendant environ 7 minutes, ou jusqu'à cuisson complète.
4. Cuire les nouilles de sarrasin séparément ou dans le bouillon de légumes pendant environ 5 minutes (suivre le mode d'emploi sur l'emballage de nouilles).

Remarque : comme les nouilles de sarrasin ont une consistance différente, il pourrait être préférable de les cuire séparément et de rincer l'excès d'amidon sous l'eau froide avant de les ajouter au bouillon (surtout si vous n'avez jamais cuisiné avec ces nouilles auparavant).

5. Pendant la cuisson des nouilles, préparer les garnitures pour la salade en ajoutant la carotte, la courgette, les graines de sésame noir, la sauce tamari et le jus de lime dans un bol. Mélanger et réserver.
6. 1 à 2 minutes avant la fin de la cuisson des nouilles, ajouter le pak-choï et les pois mange-tout au bouillon.
7. Laisser mijoter pendant quelques minutes et transférer dans des bols individuels.
Ajouter la sauce tamari au goût, mais n'oubliez pas que la pâte de miso a déjà un goût salé.
8. Garnir avec la salade, des édamames, de la coriandre et des radis.
9. Déposer un œuf coupé en deux sur chaque portion et saupoudrer de graines de sésame noir.
10. Servir chaud !

BIENFAITS DE LA RECETTE

- Les nouilles contiennent du sarrasin, qui est un ingrédient parfait pour les personnes qui ont une intolérance au gluten. Le sarrasin comporte de puissants antioxydants, du manganèse et du magnésium en plus de tryptophane, un acide aminé qui favorise le sommeil. Il renferme également de bonnes quantités de fibres pour favoriser la santé digestive. Par ailleurs, les nouilles de sarrasin aident le corps à réguler le taux de glycémie.
- Le pak-choï constitue une excellente source de vitamines C, K et de fibres.
- La puissante combinaison de l'ail et du gingembre frais a des propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses, et aide le système immunitaire à combattre les infections.
- Le gingembre à lui seul est utilisé pour atténuer les nausées et apaiser l'estomac en réduisant les gaz intestinaux. Il est riche en nutriments et contient du potassium, du magnésium, du cuivre, du manganèse et de la vitamine B6. Le gingérol, le puissant composant anti-inflammatoire que l'on retrouve dans le gingembre, renferme toutes ces propriétés médicinales.

CONSEILS

- Les légumes doivent être lavés soigneusement sous l'eau froide pour enlever la terre avant la cuisson. Lors de la cuisson du pak-choï, retirer les feuilles fanées/brunes, couper en deux et retirer la racine au bas pour veiller à ce qu'il n'y ait pas de terre entre les feuilles.
- Pour certaines recettes de Ramen, on utilise des œufs à la coque. Toutefois, pour les personnes immunodéprimées, il est préférable de les cuire jusqu'à ce que le blanc et le jaune soient solides afin d'éliminer toute bactérie nocive potentielle.
- Prendre le temps de lire attentivement les ingrédients au moment d'acheter des nouilles de sarrasin. Comme certaines marques contiennent de la farine de blé, ceux qui ont une intolérance au gluten doivent s'assurer que les nouilles ne contiennent que du sarrasin à 100 %. Les nouilles de riz brun qui sont plus faciles à trouver en magasin peuvent être un substitut aux nouilles de sarrasin. Les nouilles de riz brun ne sont pas raffinées et contiennent tout de même leurs fibres et vitamines. Elles ont également un goût plus subtil pour ceux qui n'aiment pas le sarrasin.
- Cette recette permet d'ajouter autant de légumes de saison qu'on le souhaite. On peut y ajouter des légumes frais ou cuits dans le bouillon.
- Comme pour tous les produits à base de soja, il faut cuire les édamames avant de les consommer.

Ce bol réconfortant regorgeant de légumes sains et de propriétés immunitaires est un plat versatile parfait pour l'automne. On peut l'adapter pour utiliser des légumes de saison et le savourer à tout moment de l'année. Utilisez les nouilles et le bouillon de votre choix selon vos goûts et la texture recherchée. Cette recette de Ramen végétarien au miso contient plusieurs ingrédients médicinaux traditionnellement utilisés pour soutenir et renforcer votre corps.



Recette créée par Gill Compton, CNM Londres :
Chef spécialisée en produits naturels/nutrition naturopathique

Références :

- Mateljan, G. (2007). *The World's Healthiest Foods*. George Mateljan Foundation. Seattle, Washington. Pages 687-88, 708-709.
- CNM London. *Soups, Stews, Broth*. The Natural Chef Course. Londres, Royaume-Uni.
- CNM London. *Herbs and Spices*. The Natural Chef Course. Londres, Royaume-Uni.



**MYÉLOME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

myelome.ca