

## SHABU-SHABU (fondue japonaise)

Mise en place et préparation: env. 40 min

### Ingrédients pour la fondue

- 400 g de nouilles udon cuites
  - 300 g de bœuf (p. ex. romsteck), en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur
  - 250 g de tofu, en deux, en tranches
  - 150 g de chou chinois, en lanières
  - 120 g de germes de haricots mungo
  - 100 g de champignons de Paris, en lamelles
  - 3 oignons fanes, en rouelles
  - 1 boîte de pousses de bambou (env. 230 g), rincées, égouttées
- dresser le tout sur des plats

### Bouillon

- 1½ litre d'eau
  - 1 dl de sauce soja foncée (dark)
  - 5 c. à soupe de vin de riz clair ou de xérès sec
  - 5 c. à soupe de mirin ou de xérès doux
  - 1½ c. à café de sucre
- porter ensemble à ébullition dans un caquelon à fondue

### Dip

- 4 jaunes d'œufs frais
  - 8 c. à soupe de sauce soja foncée (dark)
- mettre un jaune d'œuf et 2 c. à soupe de sauce soja dans quatre coupelles, servir aussitôt, remuer à table

**Présentation:** à table, laisser bouillonner le liquide sur un réchaud. Mettre les garnitures par portions dans le bouillon, cuire un court instant, retirer à l'aide de baguettes ou d'une petite passoire, tremper dans le dip avant de manger.

### Suggestions

- Remplacer les nouilles udon cuites par des sèches, préparées selon les indications sur l'emballage.
- Présenter avec dip au sésame ou sauce tonkatsu.
- Servir le reste du bouillon à part.

**Par personne:** lipides 16 g, protéines 42 g, glucides 75 g, 2572 kJ (615 kcal)

Japon

