

Hubert Cormier

# UN RAMÈNE-MOI RAMEN!

SOUPES, SALADES  
ET BOLS COMME  
AU RESTO

PLUS DE 85 RECETTES FACILES



SAINTJEAN

**Ce livre a été entièrement  
imaginé, créé et fabriqué  
au Québec.**



**SAINT-JEAN ÉDITEUR**

est une maison d'édition québécoise  
fondée en 1981.

## Guy Saint-Jean Éditeur

4490, rue Garand  
Laval (Québec) Canada H7L 5Z6  
450 663-1777  
info@saint-jeanediteur.com  
saint-jeanediteur.com

**Données de catalogage avant publication disponibles à Bibliothèque  
et Archives nationales du Québec et à Bibliothèque et Archives Canada.**

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada ainsi que celle de la SODEC pour nos activités d'édition.



Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC

© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2023

**Conception graphique :** Dorian Danielsen

**Révision linguistique :** Linda Nantel

**Correction d'épreuves :** Émilie Leclerc

**Stylisme culinaire et accessoires :** Hubert Cormier et Pamela Rousseau

**Photographies :** Hubert Cormier, excepté les photos suivantes : page 6 © Jean-François Frenette ; pages 8-9 Asakusa vers 1910 ; page 9 © Korkusung/Shutterstock ; page 15 en haut à droite © Shebeko/Shutterstock ; page 28 de gauche à droite : © Jira Pro/Shutterstock ;  
© MaxCab/Shutterstock/ © Craig Russell/Shutterstock ; page 29 balance de cuisine : © Ermak Oksana/Shutterstock ;  
cuillères à mesurer : © DVBecker/Shutterstock ; page 30 en haut, de gauche à droite : © LI CHAOSHU/Shutterstock ;  
© Africa Studio/Shutterstock ; en bas, de gauche à droite © Zhane Lik/Shutterstock ; © kariphoto/Shutterstock ; © Denisa V/Shutterstock

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Bibliothèque et Archives Canada, 2023

**ISBN :** 978-2-89827-406-0

**ISBN PDF :** 978-2-89827-407-7

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Toute reproduction ou exploitation d'un extrait du fichier PDF de ce livre autre qu'un téléchargement légal constitue une infraction au droit d'auteur et est passible de poursuites pénales ou civiles pouvant entraîner des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

Imprimé au Canada  
1<sup>re</sup> impression, octobre 2023



Guy Saint-Jean Éditeur  
est membre de l'Association nationale  
des éditeurs de livres (ANEL).

Hubert Cormier

# UN RAMÈNE-MOI RAMEN!

SOUPES, SALADES  
ET BOLS COMME  
AU RESTO

PLUS DE 85 RECETTES FACILES



SAINTJEAN



**TABLE**

# MATIÈRES DES

Pourquoi consacrer tout un livre aux ramen ? .....	7
L'histoire des ramen .....	8
Les saveurs .....	10
Les 5 secrets d'un bon ramen .....	12
Le bouillon .....	13
Les nouilles .....	14
Le tare .....	16
Les huiles aromatisées .....	16
Les garnitures .....	17
Le choix des bols .....	19
Les ingrédients essentiels .....	20
Les sauces .....	24
Comment utiliser les baguettes .....	26
Les ustensiles de cuisine .....	28
En vrac .....	31
Les bases .....	35
Les soupes .....	71
Les salades .....	123
Les bols .....	161
Index .....	194



# POURQUOI CONSACRER TOUT UN LIVRE AUX RAMEN ?

Parce que ces nouilles sont délicieuses. Et comme il n'y a pas qu'un seul type de ramen, les possibilités culinaires sont infinies. On peut les préparer de façon plus traditionnelle, comme au Japon, ou s'éclater en s'inspirant des tendances actuelles.

Les plus jeunes en raffolent et leurs créateurs de contenu préférés leur montrent comment les apprêter de mille et une façons sur TikTok et Ins-

tagram. Remplacer le pain à hamburger par deux galettes de nouilles frites, enrober le poulet de chapelure de ramen avant de le frire, arroser les nouilles de la sauce la plus piquante du monde ou les mélanger avec des Cheetos™ ou des Doritos™... les ramen ont la cote et sont les vedettes des *food hacks* et des tendances Web les plus virales du moment.

Faciles à préparer, réconfortants, sains et abor-

dables, les ramen ont vu leur popularité augmenter considérablement au cours des dernières années en raison d'un intérêt marqué des gens de tous âges pour la cuisine japonaise.

Dans un monde où tout va très vite et où nous sommes de plus en plus occupés, les ramen sont une solution rapide et savoureuse pour la préparation des repas quotidiens. Saveurs et textures sont au rendez-vous grâce aux garnitures variées et colorées qui permettent d'ajouter tantôt du croquant, tantôt des saveurs

épicées ou umami pour créer une véritable expérience culinaire.

Il est très facile de préparer des ramen à la maison. C'est le pari que nous prenons avec ce livre : les apprêter en peu de temps et démystifier tous les mots étrangers qui pourraient freiner nos ardeurs ! Il est désormais à la portée de tous de préparer des bols aussi délicieux qu'au resto afin de les déguster en toute simplicité en famille et avec des amis.

***Itadakimasu***  
(Bon appétit!)



# L'HISTOIRE



**N**ous associons souvent les ramen au Japon, mais ils seraient plutôt originaires de la Chine où ils font partie des traditions culinaires depuis le 15<sup>e</sup> siècle. Vers 1870, le pays du soleil levant a commencé à importer des nouilles de la Chine. Les ramen tels que nous les connaissons aujourd'hui auraient été élaborés en 1910 dans le quartier historique d'Asakusa, à Tokyo, alors que des restaurateurs ont ajouté du porc chashu, des oignons verts et des pousses de bambou aux nouilles et au bouillon de base. Les variantes se sont ensuite multipliées au fil du temps, notamment avec l'ajout de poulet, de poisson séché, de fruits de mer et d'autres ingrédients appréciés des Japonais.

## Des nouilles plutôt que du pain

Le Japon, l'un des principaux acteurs de la Seconde Guerre mondiale, a connu de graves famines dans les années qui ont suivi la fin du conflit, et la population a été soumise à des rationnements importants. Grâce au soutien alimentaire des États-Unis qui avaient décidé de subventionner le blé, les Japonais ont pu s'approprier des plats qui allaient devenir des classiques de la cuisine nipponne : les gyozas et les chuka soba. Ces nouilles, servies dans du bouillon, étaient en fait les précurseurs des ramen que nous connaissons aujourd'hui.

# DES

# RAMEN

L'approvisionnement en blé, donc en farine, a donné lieu à des innovations culinaires dans ce pays qui consommait principalement du riz jusque-là. Les Japonais auraient pu faire du pain avec ce blé, mais ils ont plutôt choisi de confectionner des nouilles, ce qui était probablement mieux adapté à leur culture.

### L'arrivée des ramen instantanés

C'est en 1958 que Momofuku Ando, fondateur de Nissin Foods Products, a inventé les ramen instantanés. C'est en voyant une longue file de gens qui attendaient leurs ramen dans le froid d'Osaka qu'il a eu l'idée de créer des nouilles que l'ensemble de la population pourrait se procurer plus facilement. Il a décidé de frire des nouilles cuites dans une huile extrêmement chaude – comme pour le tempura –, créant ainsi les tout premiers ramen instantanés.

En 1971, Ando a récidivé avec les Cup Noodles, les premiers ramen emballés dans une tasse jetable. Les ramen sont actuellement l'un des plats les plus consommés au monde.

La Corée du Sud est désormais le pays où la consommation de ramen instantanés par habitant est la plus élevée, soit 75,6 portions/habitant pour un total de 3,9 milliards de portions à l'échelle nationale<sup>1</sup>.

Selon la World Instant Noodles Association, la demande annuelle pour les ramen instantanés équivaut à 106 milliards de portions ! Le Canada est le 32<sup>e</sup> pays au monde où l'on consomme le plus de ramen annuellement, soit 200 millions de portions.

On doit le fameux bouillon tonkotsu (à base d'os de porc) à une erreur commise en 1947 par Katsumi Sugino-san, un restaurateur de l'île de Kyushu qui, après avoir oublié son bouillon sur le feu, a constaté que celui-ci s'était transformé en bouillon laiteux et onctueux.



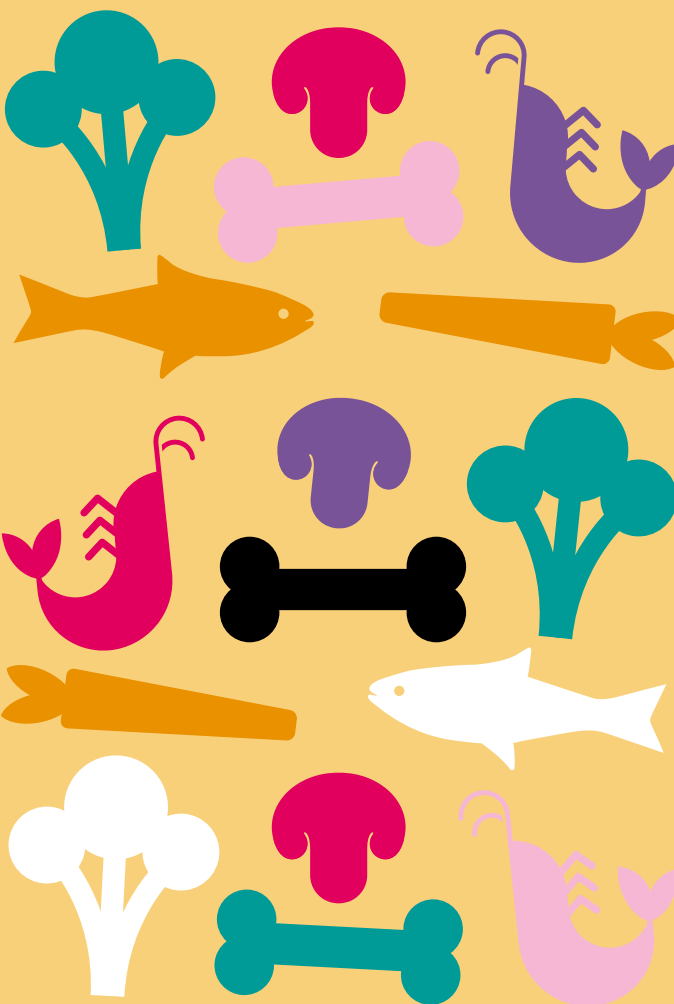
MOMOFUKU ANDO

<sup>1</sup> <https://instantnoodles.org/en/noodles/demand/table/>

# LES SAVAV

**Doit-on utiliser le sachet d'assaisonnements inclus dans les emballages de ramen ? Si les ramen instantanés ont grandement contribué à la popularité de ce type de nouilles à travers le monde, rien n'égale le goût raffiné d'un bouillon maison. Après tout, c'est le bouillon qui fournit une grande partie des saveurs qui leur donnent si bon goût.**

**Ces saveurs viennent notamment de l'extraction de plusieurs composés tels que les acides aminés, les polypeptides et les matières grasses qui se dégagent de la viande et des os d'animaux (porc, poulet, etc.) quand on les fait bouillir. Les poissons séchés, comme le katsuobushi (flocons de bonite) et le niboshi (anchois), sont aussi très présents dans la cuisine japonaise, de même que les champignons (ex. : le shiitaké) et le kombu (une variété d'algue séchée) qui contribuent également à la merveilleuse saveur umami des bouillons.**



# EURS



## Le glutamate monosodique

C'est grâce au kombu qu'on a découvert le glutamate monosodique, aussi connu sous le nom de GMS. On raconte qu'un professeur japonais, intrigué par la saveur d'un bouillon à base de kombu, aurait identifié le glutamate comme étant l'un des composés contribuant à recréer l'umami. Depuis, le GMS est produit industriellement à partir de la fermentation du gluten de blé, ce qui permet une production à grande échelle et à faible coût. Cet ingrédient est couramment utilisé dans la cuisine asiatique.

Selon Santé Canada, le GMS n'est pas dangereux pour la santé, mais, chez certaines personnes hypersensibles, il peut provoquer une réaction de type allergique temporaire dans les 20 minutes à 2 heures suivant sa consommation. Les symptômes, désagréables mais sans gravité, peuvent aller de simples étourdissements, des bouffées de chaleur à des douleurs thoraciques.

## Qu'est-ce que l'umami ?

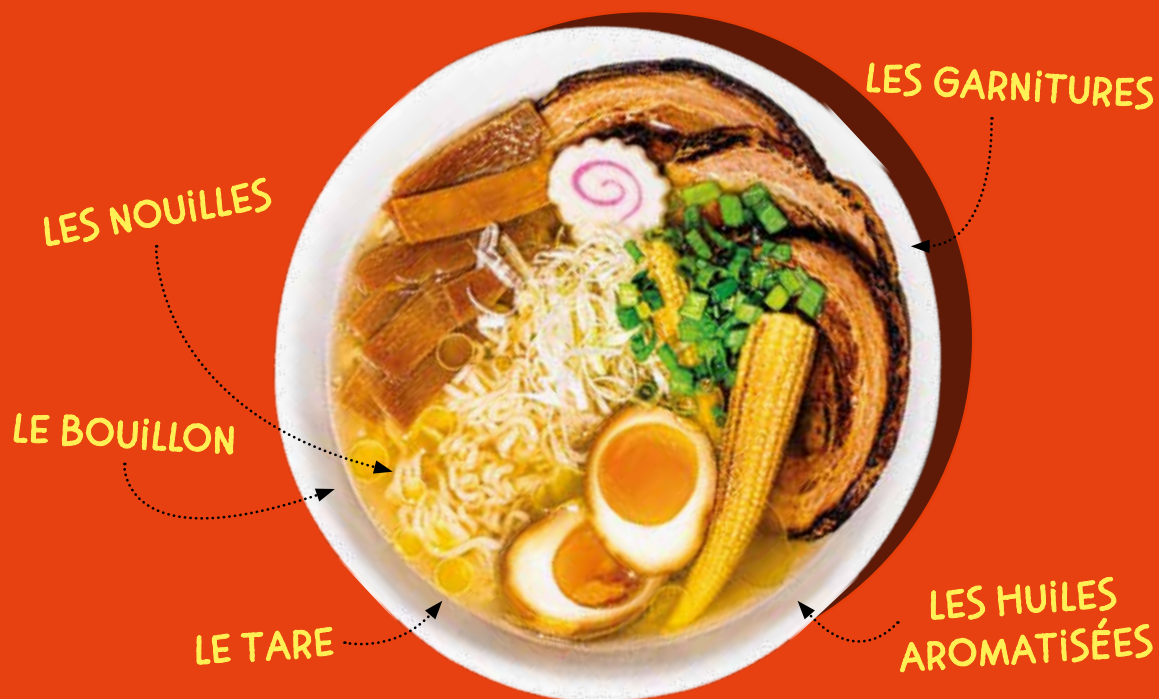
Désormais reconnu comme une saveur fondamentale au même titre que le sucré, l'acide, l'amer et le salé, l'umami est considéré comme la cinquième saveur qui rehausse l'ensemble de l'expérience culinaire. La découverte de l'umami a aussi permis de mieux comprendre les interactions entre les saveurs et d'évaluer ce qui contribue à la profondeur et à l'équilibre d'un plat.

Les récepteurs du goût umami se trouvent sur la langue et réagissent au glutamate et à d'autres composés présents dans des aliments tels que la viande, la sauce soya, la tomate, le fromage (ex. : le parmesan), les champignons, les produits fermentés et certains fruits de mer.

**Le mot umami vient de *umai*, « délicieux » et *mi*, « goût ».**

# LES 5 SECRETS D'UN BON RAMEN

Préparer un bon ramen semble plutôt simple,  
mais le secret réside dans ces 5 éléments clés :



# LE BOUILLON

## Le bouillon classique

Le bouillon classique se prépare assez rapidement contrairement au tonkotsu qui doit mijoter pendant de longues heures. Il est savoureux grâce aux ingrédients aromatiques qui entrent dans sa composition. Champignons, oignons, poireaux, ail et gingembre sont parmi les plus importants. On le laisse mijoter doucement avec un peu d'eau, du dashi et des os de viande ou de volaille.



## Le torigara (bouillon de poulet)

Le torigara est un bouillon de poulet qui sert de base à de nombreux ramen. Il diffère du bouillon de poulet classique, car il est préparé avec du dashi et pas seulement avec de l'eau, ce qui lui donne davantage de profondeur. Pour le préparer, on peut utiliser des os et des pattes de poulet, ou encore des pilons ou des ailes de poulet. On peut aussi utiliser des carcasses de poulet barbecue ou de poulet portugais.



## Le dashi

Le dashi est l'un des éléments de base de nombreuses recettes. On le prépare avec des ingrédients simples comme le kombu (algue séchée) et les flocons de bonite séchée (katsuobushi). Il donne une saveur umami profonde et complexe aux bouillons et aux soupes ainsi que des notes légèrement salées et marines. Si on ne raffole pas de la saveur marine du dashi, il suffit de le remplacer par de l'eau ou du bouillon de poulet. On peut aussi préparer un dashi végétal à base de shiitakés séchés (recette page 58).



## Le tonkotsu (bouillon de porc)

Le bouillon tonkotsu est l'un des plus populaires pour la confection des ramen. Son onctuosité est due à la cuisson prolongée des os et du cartilage de porc. Plus ils mijotent longtemps, plus ils libèrent de collagène, le tissu conjonctif blanc qui recouvre les fibres musculaires de la viande. C'est l'élément clé pour obtenir un bouillon crémeux. Seules les boucheries qui débitent les carcasses de porc vendent des os de porc. Les os sont indispensables à la préparation de ce bouillon puisqu'ils libèrent le collagène responsable de la texture recherchée. Il est donc impossible de les remplacer par une autre pièce de viande, comme pour le torigara.



## Les autres bouillons

Il existe plusieurs autres bouillons traditionnels dont le gyokai (à base de fruits de mer), le gyukotsu (à base d'os de bœuf), le gomami (à base de boisson de soya et de pâte de sésame). Mentionnons aussi les bouillons à base de miso et les bouillons végétal à base de champignons.

# LES NOUILLES

**MEN**  
EN JAPONAIS

La qualité des nouilles varie considérablement d'une marque à l'autre et selon qu'elles sont sèches, fraîches, surgelées ou frites. Le meilleur choix d'un point de vue nutritionnel est d'opter pour celles dont la liste d'ingrédients est la plus courte. Les nouilles fraîches ou faites maison sont des choix gagnants, mais on n'en a pas toujours à portée de la main.

Les nouilles instantanées cuisent dans l'eau bouillante en moins de 3 minutes. Elles sont très populaires, car elles coûtent trois fois rien et sont accompagnées d'un sachet d'assaisonnements en poudre qu'on peut ajouter à la préparation.

Les ramen instantanés sont appréciés, car leur préparation ne nécessite aucune plaque ; il suffit d'avoir une bouilloire ou un four à micro-ondes. Une machine à café fait aussi l'affaire, mais on doit s'assurer qu'il n'y a pas de capsule dans l'appareil, sinon les nouilles goûteront le café !

Les nouilles instantanées sont précuites, c'est-à-dire cuites à la vapeur puis frites ou séchées à l'air pour réduire le temps de cuisson. Malheureusement, elles renferment souvent de l'huile de palme. Certaines marques sont même uniquement composées de farine de blé et d'huile de palme. Il est donc important de vérifier la liste des ingrédients pour choisir un produit de qualité.

Quand on lit le tableau de la valeur nutritive d'un aliment, comme celui-ci qui affiche les valeurs nutritives moyennes des ramen instantanés du commerce, il faut toujours commencer par regarder la quantité équivalant à une portion.

Valeur nutritive	
par portion 43 g (1/2 paquet)	
<b>Calories 190</b>	% valeur quotidienne*
<b>Lipides</b> 6 g	9 %
saturés 3 g	15 %
+ trans 0 g	
<b>Glucides</b> 29 g	10 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 1 g	
<b>Protéines</b> 5 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 600 mg	25 %
Vitamine A	0 %
Calcium	0 %
Fer	4 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Dans l'exemple ci-dessous, une portion équivaut à la moitié du paquet, mais il n'est pas rare qu'une personne mange la totalité du paquet. Cela veut donc dire qu'on doit multiplier par deux toutes les valeurs inscrites, notamment celle du sodium qui passe alors de 600 mg à 1200 mg si on consomme tout le paquet. Cela représente 50 % de la valeur quotidienne en sel pour les nouilles seulement, sans les garnitures. C'est une quantité très élevée !



### **RAMEN INSTANTANÉS**

(comme Mr. Noodles)

**Ingrédients :** farine de blé enrichie, huile de palme, sel, sucre, gomme de guar, poudre d'ail.



### **RAMEN PRÉPARÉS À LA MAISON**

**Ingrédients :** eau, farine de blé, gluten de blé, sel kasher, bicarbonate de soude. Certaines nouilles sont également préparées avec des œufs.

# **LES TYPES DE NOUILLES**



### **RAMEN FRAIS**

**Ingrédients :** farine de blé, eau, amidon de maïs, carbonate de potassium, sel, colorants.



### **RAMEN INSTANTANÉS NON FRITS**

**Ingrédients :** farine de blé enrichie, eau, sel

# LE TARE



Cette sauce de base très salée utilisée dans la préparation des soupes ramen est ajoutée au bouillon au moment du service pour rehausser sa saveur. Les chefs les plus expérimentés savent exactement quelle quantité ajouter à un bol de ramen. Par exemple, la cuisson à feu doux d'un

bouillon qui contient déjà du sel concentre celui-ci, ce qui modifie la saveur. Le tare permet d'équilibrer et de déterminer la salinité du plat final. Généralement, une quantité maximale de 3 c. à soupe suffit dans un bol, mais la quantité à ajouter est une question de préférence.

On distingue deux types de tares : le shoyu tare (recettes pages 42 et 44) et le shio tare (recette page 46). Contrairement au shoyu tare, le shio tare ne contient pas de sauce soya, ce qui est idéal pour la préparation de soupes claires ou légèrement ambrées.

# LES HUILES AROMATISÉES



Les huiles sont très importantes puisqu'elles rehausent la saveur du plat final et permettent au bouillon de mieux adhérer aux nouilles. Les huiles aromatisées se sont multipliées au fur et à mesure que les ramen ont gagné

en popularité. Plusieurs sont préparées avec des ingrédients de la famille des alliums (ail, oignons, oignons verts, etc.), lesquels renferment des composés aromatiques liposolubles (solubles dans les graisses), tout comme

le gingembre. C'est d'ailleurs ce qui rend le beurre à l'ail si délicieux!

# LES GARNITURES


Les garnitures ajoutent des textures variées ainsi que la touche de couleur finale.



**AIL FRIT ♦ BOK CHOY ♦ CAROTTES**  
**♦ CHAMPIGNONS ♦ CHASHU ♦**  
**CREVETTES ♦ DAÏKON ♦ ÉPINARDS**  
**♦ FÈVES EDAMAMES ♦ GERMES DE**  
**HARICOT ♦ GRAINES DE SÉSAME ♦**  
**KATSUOBUSHI (BONITE SÉCHÉE) ♦**  
**KIMCHI ♦ LÉGUMES MARINÉS ♦ MAÏS**  
**EN GRAINS ♦ MAÏS MINIATURES ♦**  
**MENMA ♦ NARUTO ♦ NEGI ♦ NORI ♦**  
**OIGNONS FRITS ♦ OIGNONS VERTS ♦**  
**POIS SUCRÉS ♦ SHITAKÉS ♦ TAMAGO**  
**♦ WAKAMÉ ♦ ET PLUS ENCORE!**



# LE CHOIX DES BOLS



Le choix des bols utilisés pour servir les ramen dépend principalement de nos préférences personnelles et du style de soupe que l'on prépare. Voici quelques remarques générales :

## La couleur

Si le bouillon est translucide, un bol blanc ou de couleur pâle met en valeur sa clarté et sa fraîcheur. Si le bouillon est plus crémeux, un bol foncé révèle davantage sa richesse et son onctuosité.

## La taille

Les bols à ramen sont généralement plus grands que les bols à soupe traditionnels. Ils sont assez larges pour contenir les nouilles, le bouillon et les garnitures. Dans les restaurants, le bol standard a un diamètre de 20 à 23 cm (8 à 9 po) et une hauteur de 9 à 10 cm (3 ½ à 4 po). Sa contenance est de 1,3 litre (45 oz) environ.

## La forme

Les bols à ramen sont souvent ronds et peu profonds, ce qui facilite la dégustation des nouilles avec des baguettes. Comme on boit le bouillon à même le bol, le bord doit être lisse et plutôt mince, comme celui d'un verre. La plupart des bols à ramen sont munis d'un pied qui leur donne plus de stabilité.

## Le matériau

Les bols à ramen traditionnels sont généralement en céramique ou en porcelaine, ce qui permet de conserver la chaleur du bouillon. Il est important qu'ils gardent bien la chaleur, car un ramen est toujours meilleur servi bien chaud. Les bols en acier inoxydable (même ceux à double paroi) n'ont pas la cote tandis que ceux en mélamine sont utilisés dans les restaurants rapides ou pour les jeunes enfants.

### **JAMAIS À RAS BORD !**

Au Japon, la règle d'or veut que le bouillon, les nouilles et les garnitures ne remplissent que de 70 à 80 % du bol, ce qui est plus esthétique et évite les dégâts.

## Pomme

Salade de chou aux ramen croustillants .....	140
Salade japonaise avec filet de morue .....	136

## Porc

Chashu .....	36
Miso ramen .....	72
Nouilles dandan mian .....	172
Ramen au filet de porc mariné char siu .....	74
Ramen au porc chashu .....	174
Ramen au porc effiloché .....	188
Ramen aux boulettes de poisson .....	76
Ramen aux boulettes de porc .....	78
Shio ramen .....	98
Shoyu ramen .....	102
Tantanmen .....	118
Tonkotsu .....	104
Tsukemen .....	106

## Poulet

Bol au poulet katsu .....	192
Bouillon classique pour ramen .....	60
Ramen au poulet katsu .....	116
Ramen au poulet teriyaki .....	108
Ramen forestier au poulet .....	120
Ramen style poulet et nouilles .....	92
Salade au poulet miso .....	154
Salade Bangkok .....	126
Salade de carottes et poulet en croûte de ramen .....	130
Salade fruitée au poulet teriyaki .....	134
Torigara (bouillon de poulet) .....	62

## Pousse de bambou

Menma .....	40
-------------	----

## Radis

Ramen au poulet teriyaki .....	108
Ramen avec bavette de bœuf marinée .....	82
Salade de carottes et poulet en croûte de ramen .....	130
Salade de chou-rave .....	146
Salade de concombres marinés .....	158
Salade de ramen avec crevettes croustillantes à la noix de coco .....	132
Salade japonaise avec filet de morue .....	136

## Riz

Riz frit avec ramen .....	176
---------------------------	-----

## Roquette

Salade avec tofu fumé et nectarines grillées .....	156
Salade de carottes et poulet en croûte de ramen .....	130

## Saké

Ajitsuke Tamago .....	38
Chashu .....	36
Ramen au saumon teriyaki .....	182
Ramen piquant avec bok choys grillés .....	86
Shio tare .....	46
Shoyu tare simplifié .....	44
Shoyu tare traditionnel .....	42

## Saumon

Ramen au saumon teriyaki .....	182
Ramen laksa au saumon .....	84

## Shiraga negi

Ramen aux crevettes .....	80
Ramen épicé avec dumplings .....	114
Shio ramen .....	98
Shoyu ramen .....	102

## Tahini (beurre de sésame)

Bouillon miso végane .....	68
Nouilles dandan mian .....	172

## Thon

Salade avec tataki de thon .....	138
----------------------------------	-----

## Tofu

Ramen thaï au cari et au lait de coco .....	94
Ramen végane aux champignons et au tofu .....	96
Salade avec tofu fumé et nectarines grillées .....	156
Salade végé au tofu mariné .....	128
Sauté au tofu mariné .....	184
Shoyu ramen au tofu .....	100
Soupe miso aux nouilles .....	110

