

Fondue Shabu Shabu

J'ai un rapport très particulier avec la fondue. J'adore ça, mais disons que la fondue, elle ne m'aime pas, comme une sorte de malédiction qui me poursuit. La dernière fois qu'on s'est partagé une fondue savoyarde entre amis au restaurant, j'en suis sortie en me tordant de douleurs dans la rue, comme si le fromage se vengeait et me mangeait de l'intérieur. Un soir où j'avais organisé une fondue bourguignonne, j'ai eu la bonne idée d'ajouter des fruits de mer mais leur humidité avait provoqué des projections au contact de l'huile bouillante, me brûlant au visage. Et puis pour l'anniversaire des neveux, je m'étais dit qu'une fontaine fondue au chocolat serait une chouette attraction, mais c'était avant qu'un gamin ne se cogne contre la table, et la suite, vous l'imaginez bien. Bref, j'ai fait une croix sur la fondue en tout genre, jusqu'à ce que je découvre le shabu shabu, une version japonaise où l'on trempe des lamelles de boeuf et des légumes dans un bouillon chaud (d'ailleurs le nom désigne l'onomatopée correspondant au bruit de la viande plongée dans le bouillon). Et là, miracle, tout s'est déroulé à merveille, le bonheur au bout des baguettes! Je me suis enfin réconciliée avec la fondue! Et vous, c'est laquelle, votre fondue préférée ?

[Imprimer](#)

Fondue Shabu Shabu

Auteur: Piment Oiseau

Temps de préparation: 45 minutes

Temps de cuisson: 2 hours

Temps total: 2 hours 45 minutes

Pour 6 personnes

Ingredients

- **Pour le bouillon**

- - 2 L d'eau
- - 2 sachets de bouillon dashi (en épicerie asiatique) ou 2 cubes de bouillon de boeuf
- - 1 feuille d'algue konbu (en épicerie asiatique)

- **Pour la garniture :**

- - 400 g de [filet de bœuf](#)
- - 300 g de [pois gourmands](#)
- - 300 g de [champignons de Paris](#)
- - 300 g de [coeurs d'artichaut](#)
- - 1 poignée de champignons noirs (shiitakés) séchés
- -1 oignon nouveau
- -400 g de nouilles de blé
- -2 feuilles de chou chinois
- -2 carottes
- -400 g de tofu
- -1 filet d'huile d'olive
- -sel et poivre

Instructions

1. Faire tremper les champignons noirs shiitakés dans un bol d'eau chaude pendant 30 min puis les égoutter. Faire revenir les coeurs d'artichauts dans une poêle avec l'huile d'olive, puis saler et poivrer. Réserver. Plonger les pois gourmands dans un grand volume d'eau salée pendant 5 minutes, puis égoutter et réserver. Faire sauter les champignons de Paris à la poêle sans matière grasse, puis saler et poivrer. Réserver.
2. Ebouillanter les nouilles dans une passoire pour qu'elles soient juste al dente. Couper les carottes en juliennes, le tofu en cubes, émincer le chou chinois et l'oignon nouveau. Trancher finement la viande et réserver sur une grande assiette.
3. Faites chauffer l'eau dans une cocotte et incorporer l'algue et le bouillon dashi. Faire frémir pendant 10 min puis poser sur la table, au-dessus d'un réchaud. Présenter les légumes dans des petites assiettes autour, ainsi que la viande et les nouilles. Plonger la

garniture dans le bouillon chaud et déguster.