



Soupe Miso



Temps de préparation: 15mn

Temps de cuisson: 15 mn

Ingrédients:

- Tofu
- Algues deshydratées de type wakamé
- Blanc de poireau
- Champignons enoki
- Bouillon dashi (facultatif)
- Miso

Pas de quantité pour cette recette qui permet toutes les fantaisies!

Le dashi est un fond de bouillon japonais. Il peut être à base d'algues et/ou bonite. On peut l'acheter tout prêt sous forme de liquide concentré ou de granulés dans les épiceries asiatiques.

Le miso est une pâte fermentée composée de soja jaune et d'une céréale (riz ou orge). Cette pâte à haute teneur protéique est employée comme assaisonnement dans les soupes ou entrant dans la préparation de plats cuisinés. Il se trouve dans les épiceries asiatiques ou magasins bio.

Les algues contiennent de nombreux minéraux, vitamines, acides aminés et protéines. Enfin elles sont très savoureuses et ont un pouvoir rassasiant élevé.

Préparation:

1. Tremper les algues dans de l'eau bouillante. Il n'est pas nécessaire d'en mettre beaucoup car elles deviennent volumineuses après hydratation.
2. Faire bouillir le dashi (ou de l'eau). Ajouter le poireau coupé en fines lamelles. Laisser cuire quelques minutes à feu doux. Ajouter les algues coupées en morceaux et le tofu en dés. Pas besoin de saler la soupe: le dashi et le miso donnent suffisamment de saveur.
3. Couper le feu et ajouter les champignons enoki.
4. J'ajoute 1 CC de miso par personne hors du feu afin de préserver le miso (c'est un aliment vivant, il contient des enzymes). Remuer, c'est prêt!

Variantes: Une infinité! On peut mettre toutes sortes d'ingrédients différents. Liste non exhaustive: épinards frais, shiitake, pois mange-tout, haricots verts, ciboulette, gingembre, vermicelles, nouilles, échalotes, saumon, crevettes, porc sauté avec de l'ail qu'on ajoutera au dernier moment dans le bol...