



Soupe Miso



Le **Miso**, fabriqué à base de soja cuit à l'étuvé et fermenté avec le sel et le riz, est un condiment qui se présente sous forme de pâte. Équivalent au fond de bouillon dans la cuisine française, le bouillon japonais « **Dashi** » est fait à base d'algue **Kombu** et de bonite séchée. La soupe **Miso** est préparée à base de ce « **Dashi** » dans lequel on ajoute des légumes de saison, du **Tôfu**, des algues et le **Miso** à la fin. La soupe **Miso** peut être un plat composé de légumes et de viande ou une simple soupe.

- INGRÉDIENTS (pour 2 personnes) -

Bouillon **Dashi** 30 cl

(eau + **Hondashi**, en poudre ou en granule pour préparer le bouillon « **Dashi** »)

Miso env. 2 cuillères à soupe

Ingrédients de votre préférence :

Tôfu, algues **Wakamé**, légumes (par ex. pommes de terre, poireau, oignon, radis...), coquillages (palourde, coque, moule...), champignons etc.

Ciboulette ciselée ou poudre de piment (facultatif)

- PRÉPARATION -

1. Préparation des ingrédients.

Si vous utilisez l'algue **Wakamé** déshydratée, trempez-la dans de l'eau légèrement salée pendant 5~10 min. Lavez et égouttez-la. Trempez les coquillages dans de l'eau salée pour le dessablage. Lavez-les. Coupez les ingrédients en morceaux, le **Tôfu** en petits dès, les légumes émincés etc.

2. Préparation du bouillon « **Dashi** ».

Faites bouillir de l'eau et ajoutez-y la poudre **Hondashi**.

3. Cuissez les ingrédients coupés dans le bouillon. Vous ajoutez le **Miso** que vous avez lissé dans une petite passoire. Coupez le feu juste avant que la soupe bout. Parsemez de ciboulette ciselée et servez aussitôt.



Soupe Miso instantanée

Mettez dans un bol le contenu du sachet et ajoutez 160-180ml d'eau bouillante.