



À
CÔTÉ

PORTIONS : 4
CUISSON : 20 MINUTES

SOUPE MISO AU TOFU

La soupe miso au tofu gagne à être apprivoisée. Légère et nourrissante à la fois, on peut la garnir des légumes de notre choix et en faire une véritable soupe repas, ou la servir de façon très simple en entrée.

INGRÉDIENTS

- 8 tasses d'eau
- 1 filet d'huile de sésame*
- 1 oignon, tranché en fines lamelles
- ¼ tasse de pâte de miso*
- 2 c. à thé de sauce tamari*
- 4 bébé bok choy, coupés grossièrement
- 1/2 tasse de tofu coupé en cube
- Vermicelles* si désiré
- Pour servir : algues wakame réhydratées, coriandre hachée, oignons verts hachés, champignons, huile de sésame grillée

INSTRUCTIONS

1. Faire chauffer un filet d'huile de sésame à feu doux. Ajouter les oignons et faire caraméliser lentement en remuant de temps à autres, environ 15 minutes.
2. Augmenter le feu, ajouter les cubes de tofu et faire sauter en ajoutant de l'huile de sésame au besoin. Ajouter les bok choy et faire sauter encore quelques minutes.
3. Ajouter l'eau, et amener à ébullition.
4. Retirer du feu, ajouter les vermicelles, la sauce tamari et le miso, et remuer lentement le temps que les vermicelles cuisent, environ 5 minutes.
5. Garnir de coriandre, d'oignons verts, de champignons et d'un filet d'huile de sésame grillée au service.