

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Soupe complète : bouillon au sésame, brocolis, potimarron, sarrasin et œufs mollets



[soupe japonais mag 24 sans gluten](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients Pour 3 personnes

Pour le bouillon

- 45 g de purée de sésame
- 1 c. à s. de tamari

- 1 c. à s. de mirin
- 1 c. à c. de jus de gingembre fraîchement pressé
- 1 c. à s. de miso de riz complet
- 1 c. à c. de vinaigre de riz
- 600 ml de dashi (bouillon de konbu et de bonite séchée) ou de bouillon de légumes
- 1 c. à s. de wakamé séché en paillettes

Pour les légumes

- 120 g de brocoli, en petites fleurettes
- 60 g de potimarron, en petits dés

Pour le sarrasin

- 90 g de gaines de sarrasin (préalablement trempées 8 heures)
- 400 g d'eau
- 1 pincée de sel
- 3 œufs à température ambiante
- Poivre
- Coriandre fraîche

1. Faites tremper le sarrasin dans un bol d'eau toute une nuit.
2. Le lendemain, mixez ou émulsionnez finement tous les ingrédients du bouillon, à l'exception des algues. Versez le bouillon dans un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur et ajoutez les algues. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Déposez sur le tamis pour 20 minutes de cuisson.
3. Égouttez et rincez le sarrasin. Placez-le dans un bol avec l'eau et le sel. Déposez sur le tamis pour 20 minutes de cuisson. Au bout de 10 minutes ajoutez, sur le tamis du Vitaliseur, les légumes et terminez la cuisson. Réservez.
4. Tout en gardant l'eau à frémissement, déposez les œufs sur le tamis du Vitaliseur et faites-les cuire pendant 6 minutes. 5. Répartissez dans de grands bols les légumes, le bouillon et le sarrasin. 6. Lorsque les œufs sont prêts, placez-les quelques minutes dans un grand saladier d'eau froide. Écalez-les et déposez-les, fendus en deux, sur les bols préparés. Poivrez, ajoutez quelques feuilles de coriandre fraîches hachées et servez sans attendre.

Cette soupe a été réalisée par Félicie Toczé pour le magazine 95° #24 (janvier-février 2020). Ce magazine de début d'année fait la part belle aux soupes et veloutés !

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

