

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Soupe miso et légumes de saison



[soupe mag 24 detox](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients Pour 3 personnes

- 125 g environ d'un choix de légumes de saison (poireaux, oignons, shiitakés, carottes, navets, par exemple), détaillés en morceaux de la taille d'une petite bouchée
- 2 c. à s. de miso au choix
- Tofu (fumé, lactofermenté ou soyeux), en gros dés (facultatif)

- QS de persil haché
- QS de graines germées ou de sésame broyé
Pour le bouillon dashi
- 1 morceau d'algue kombu séché de 5 cm
- 2 ou 3 shiitakés séchés
- 500 ml d'eau

1. Placez dans un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur l'algue et les champignons. Ajoutez l'eau et laissez reposer.
2. Le lendemain, remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Posez le compartiment contenant l'algue sur le tamis du Vitaliseur et laissez infuser pendant 30 minutes.
4. Au bout de 20 minutes d'infusion du bouillon, placez les légumes sur le tamis du Vitaliseur pour 10 minutes de cuisson. Au bout de 5 minutes ajoutez les cubes de tofu, le cas échéant. Poursuivez la cuisson 5 minutes.
5. Répartissez les légumes et le tofu dans 3 bols. Dans un autre bol, diluez le miso avec un peu de bouillon et versez la préparation équitablement dans les 3 bols. Complétez avec le reste de bouillon. Parsemez le persil haché, les graines germées et/ ou le sésame broyé.

Cette soupe miso vegan a été réalisée par Félicie Toczé pour le magazine 95° spécial soupes et bouillons #24 (janvier février 2020).

Vous allez aussi aimer ...

Compote de fraise, myrtille et patate douce

Terrine de saumon

[Steak végétal d'aubergine](#)

[Le gâteau tout doux](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

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

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)