

Soupes

- Soupe au style chinois
- Soupe aux œufs
- Soupe miso au gombo et tofu
- Soupe miso au tofu frit et navet

Soupe au style chinois

Ingrédients (pour 4 personnes)



- 700 millilitres d'eau
- 1 cube de bouillon de poulet
- 2 cuillères à café de sauce soja
- ½ cuillère à café d'huile de sésame
- légumes de votre choix :
 - choux chinois
 - poireaux
 - carottes
 - oignons

Préparation

- chauffer l'eau avec les légumes et le bouillon dans une casserole
- porter à ébullition et ajouter la sauce soja et l'huile de sésame
- couper le feu

Soupe aux œufs



— kakitama jiru

Ingrédients (pour 4 personnes)

kakitama jiru (soupe aux œufs)

- 600ml d'eau
- 1 sachet (5g) de dashinomoto (bouillon japonais à base de konbu et de bonito)
- ½ cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de mirin
- 1 cuillère à café de fécule de pomme de terre avec 2 cuillères à café d'eau

Préparation

- casser l'œuf dans un bol et le mélanger (pas le battre, hein, mélanger le jaune et le blanc de manière homogène)
- mélanger la fécule et ses cuillères à café d'eau
- verser tous les ingrédients dans une casserole **sauf l'œuf**
- porter à ébullition puis baisser le feu
- une fois la température redescendue, verser l'œuf en filet très fin et pas toujours au même endroit dans la casserole, genre faites des cercles
- couper le feu et servir

Soupe miso au gombo et tofu



— okura to tofu no miso shiru

Ingrédients (pour 4 personnes)

okura to tofu no miso shiru

- 700 millilitres d'eau
- 1 sachet (5g) de dashinomoto
- 3 cuillères à soupe de miso
- 5 gombos
- ½ morceau de tofu

Préparation

- couper le tofu en petits dés (environ 1 centimètre de côté, plus gros ça ne prend pas le goût, plus petit, on ne les sent pas) ;
- enlever les duvets des gombos en les frottant avec du sel ;
- couper les gombos en rondelles de 5 millimètres ;
- faire bouillir l'eau dans une casserole ;
- quand l'eau bout, baisser le feu et ajouter le dashi et les gombos ;
- ajouter le miso à l'aide d'une louche et d'une cuillère : prendre un peu de bouillon dans la louche, ajouter du miso, remuer avec la cuillère jusqu'à dissolution, verser dans la casserole, recommencer jusqu'à utiliser tout le miso. Cela évite d'avoir des gros pâtés de miso dans la soupe ;
- ajouter les dés de tofu et couper le feu.

Suggestion

Utiliser, à la place des gombos, du radis blanc, de l'aubergine, des champignons, de l'oignon, des pommes de terre, du navet...

Soupe miso au tofu frit et navet



— oage to kabu no misoshiru

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 700 millilitres d'eau
- 1 sachet de dashinomoto (bouillon)
- 3 cuillères à soupe de miso
- 4 petits tofu frits
- 1 navet
- ciboule

Préparation

- dans une passoire, verser de l'eau bouillante sur les deux côtés du tofu frit
- essuyer le tofu frit avec de l'essuie-tout et couper en trois
- couper le navet en 4 puis en tranches
- couper la ciboule en rondelles
- faire chauffer l'eau avec les navets dans une casserole
- à ébullition, baisser le feu et ajouter les tofu frits et le dashinomoto
- ajouter le miso à l'aide d'une louche et d'une cuillère : prendre un peu de bouillon dans la louche, ajouter du miso, remuer avec la cuillère jusqu'à dissolution, verser dans la casserole, recommencer jusqu'à utiliser tout le miso. Cela évite d'avoir des gros pâtés de miso dans la soupe
- porter à ébullition, ajouter la ciboule et couper le feu

Suggestion

Vous pouvez varier les ingrédients : radis blanc, aubergine, oignon, épinard, tofu...