

Soupe Miso

 umamiandvegan.fr/soupe-miso/

Temps de trempage : 5h à une nuit (recommandé)

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 10 min

Recette pour 2 petits bols (accompagnement)

Ingrédients :

- 500 ml de dashi maison
 - 5 g de kombu
 - 2 shiitake déshydratés
 - 500 ml d'eau
- 1 cuil. à café (1 tsp) de wakame
- 1/8 d'oignon
- 1 cuil. à soupe d'oignon nouveau
- 60 g de tofu soyeux (qui se tient, éviter ceux des magasins bio)
- 1 cuil. à soupe (1 tbsp) de aka miso
- huile de sésame
- Sel

Préparation :

1. La veille, frotter le Kombu avec un sopalin sec afin de le nettoyer de ses impuretés. Ne pas laver à l'eau afin d'éviter d'enlever l'umami de l'algue.
2. Mettre le Kombu et les Shiitake dans un récipient avec 500 ml d'eau et le placer au frigo pour la nuit (ou à défaut, 5h).
3. Le lendemain, réhydrater le wakame dans un bol avec de l'eau froide.
4. Émincer finement l'oignon et l'oignon nouveau.
5. Retirer les Shiitake du bouillon Dashi, verser le reste du contenu du récipient dans une casserole et chauffer à feu moyen. Cuire 15 min tout en écumant au fur et à mesure. Il est important d'écumer afin de retirer toutes les impuretés.
6. Pendant ce temps, émincer finement les shiitake, chauffer de l'huile de sésame à feu moyen dans une petite poêle et y faire revenir les shiitake avec une petite pincée de sel pendant 10 min.
7. Couper le feu avant le début de l'ébullition du bouillon (l'ébullition est en grande partie responsable de l'amertume), retirer l'algue kombu, l'a jeter (ou la garder pour faire du Shio Kombu) et filtrer le bouillon à l'aide d'un sopalin. Cela permettra d'enlever les impuretés restantes et notamment de filtrer le dépôt causé par les champignons.
8. Remettre le bouillon dans la casserole, mettre sur feu moyen-vif et porter à frémissement (éviter l'ébullition).

9. Baisser le feu sur moyen, ajouter les shiitake, l'oignon et l'oignon nouveau. Essorer le wakame et l'ajouter. Couper le tofu en gros cube sur la main directement car celui-ci est fragile et l'ajouter à la soupe. Cuire 5 min.
10. Dans un bol, mettre le miso, ajouter un peu de soupe (liquide uniquement) et mélanger au fouet pour dissoudre le miso. L'ajouter à la soupe une fois le feu coupé et mélanger délicatement.

C'est prêt ! Itadakimasu !