

SOUPE MISO TOFU GINGEMBRE

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Portions : 6

Ingrédients

- 1 bloc de de tofu mi-ferme ou **MOU***, coupé en dés
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya OU tamari
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 oignon jaune, émincé
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale au choix
- 1 litre (4 tasses) d'eau
- 45 ml (3 c. à soupe) de miso brun
- 4 oignons verts, ciselés (coupés au ciseau)
- 1 contenant de bébés bok choy, hachés grossièrement
- 250 ml (1 tasse) de vermicelles de riz non cuits
- 2 citrons, coupés en deux et tranchés.

Préparation

1. Dans un bol, mélanger délicatement le tofu et 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya ou tamari. Réfrigérer.
2. Dans une casserole, faire revenir le gingembre, l'ail et l'oignon jaune dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter l'eau, le miso et le reste de la sauce soya ou tamari. Porter à ébullition et remuer pour bien dissoudre le miso. Ajouter le tofu et les oignons verts.
4. Laisser mijoter environ 10 minutes.
5. Ajouter les vermicelles de riz et laissez-les cuire, environ 1 minute.
6. Au moment de servir, répartir les bok choy haché dans des bols et servir la soupe dessus.
7. Garnir d'oignons verts ciselés et de citrons tranchés.

Bon à savoir :

- Le miso se retrouve dans les frigos à l'épicerie dans la section des produits biologique ou produits naturels.
- *Le tofu MOU se retrouve dans les épicerie au même endroit que le tofu régulier. ATTENTION À NE PAS CONFONDRE AVEC DU TOFU DESSERT, CE N'EST PAS LA MÊME TEXTURE DU TOUT. Le tofu MOU se tien en BLOC et n'a pas l'apparence d'un pouding.