

Soupe miso aux légumes et tofu

味噌汁

Temps de préparation : 15 minutes

Coût par portion : 2,30€

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 3 cuillères à soupe de pâte miso (de préférence non pasteurisée)
- 200 g de tofu ferme
- 100g de champignons shiitake (ou champignons de Paris)
- 1 carotte
- 1 courgette
- 100g de chou chinois ou pak choi
- 2 oignons nouveaux
- 1 pouce de gingembre frais
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe de sauce soja à teneur réduite en sodium
- 1 cuillère à café d'huile de sésame grillé

Alternatives ou variantes :

- Ajouter des nouilles konjac ou shirataki (très faibles en glucides)
- Remplacer le tofu par des crevettes pour une version non végétarienne
- Incorporer des épinards ou des pousses de soja pour plus de verdure

Valeurs nutritionnelles par portion :

- Calories : 190 kcal
- Glucides : 14g (dont sucres : 4g)
- Fibres : 5 g
- Protéines : 15 g
- Graisses : 8g (dont graisses saturées : 1g)

Index glycémique estimé :

Bas (la plupart des légumes ont un IG bas, combiné aux protéines du tofu)

Instructions de préparation :

1. Couper la carotte et la courgette en julienne
2. Émincer le chou chinois
3. Trancher finement les champignons
4. Râper le gingembre
5. Dans une cocotte, porter l'eau à frémissement
6. Ajouter le gingembre, les champignons et la carotte, cuire 5 minutes
7. Ajouter la courgette et le chou, poursuivre la cuisson 3 minutes
8. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement (environ 70°C)
9. Dans un bol, diluer la pâte miso avec un peu du bouillon de la soupe
10. Incorporer le mélange de miso dans la soupe (ne pas faire bouillir pour préserver les probiotiques)
11. Ajouter le tofu cuit à l'airfryer, la sauce soja et l'huile de sésame
12. Garnir avec les oignons nouveaux émincés et des lanières d'algue nori si désiré

Instructions spécifiques pour airfryer :

1. Couper le tofu en cubes de 1,5 cm
2. Tamponner avec du papier absorbant pour éliminer l'excès d'eau
3. Arroser d'un peu d'huile de sésame et de sauce soja
4. Cuire à l'airfryer à 180°C pendant 10 minutes (fonction croustillant)
5. Le tofu sera plus ferme et savoureux



[Retour](#)

[Suite](#)