



## Soupes chaudes Soupe de miso aux moules



30 min 20 min 10 min

0

159

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

**CALORIES** 

## Étape 1

Préparation des algues nori ou wakamé

Dans un petit saladier, faire tremper les algues dans de l'eau froide pendant 10 minutes.

## Étape 2

Préparation de la soupe miso aux moules

- 1 Dans une grande casserole mettre les moules lavées et grattées dans 1cm d'eau, couvrir et porter à ébullition. Laisser cuire à feu vif pendant 5 minutes.
- Retirer du feu, égoutter les moules et récupérer le jus dans un bol.
- 3 Verser le jus de moule dans une casserole, ajouter l'eau. Diluer le dashi, les algues réhydratées et coupées en morceaux, et l'oignon nouveau émincé et porter à ébullition pendant 2 minutes.
- 4 Réduire la cuisson et délayer le miso dans le bouillon chaud mais non bouillant.
- 5 La pâte miso ne supporte pas les hautes températures qui lui fait perdre ses qualités nutritionnelles et ses saveurs, aussi il n'est pas conseillé de la faire bouillir.
- 6 Ajouter les moules et poursuivre la cuisson pendant 1 à

Ingrédients pour 4 personnes

100 cl **Eau** 0.5 c. à soupe Dashi déshydraté 10 q Algue de Nori séchée

1 c. à soupe Miso 500 g Moules

1 Oignon(s) nouveau(x)

2 minutes. La soupe est prête.

## Étape 3

Dressage et service

- 1 Répartir la soupe dans des bols.
- Servir très chaud avec des baguettes.