Soupes chaudes

Soupe de miso aux moules

30 min	20 min	10 min	0	159
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 100 cl **Eau**
- 0.5 c. à soupe **Dashi déshydraté**
- 10 g **Algue de Nori séchée**
- 1 c. à soupe **Miso**
- 500 g **Moules**
- 1 **Oignon(s) nouveau(x)**

Étape 1

Préparation des algues nori ou wakamé

1. 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.
2. 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

2 minutes. La soupe est prête.

Étape 3

Dressage et service

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