



Soupes chaudes

Soupe de miso aux moules



30 min 20 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

159

CALORIES

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

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)**

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.