



Soupes chaudes

Ton-jiru - soupe de miso au porc et aux légumes



22 min 5 min 15 min 2 min 135

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

150 g **Filet(s) de porc**
100 g **Radis**
1 **Carotte(s)**
1 **Poireau**
4 c. à soupe **Miso**
0 **Tofu**
10 g **Dashi déshydraté**
800 ml **Eau**
1 **Huile de sésame**

Étape 1

Préparation du Ton-jiru

- 1 Éplucher le radis et la carotte et les couper en rondelles puis couper le poireau en tronçons de 5mm d'épaisseur avec un couteau de chef. Réserver dans un bol.
- 2 Couper le filet de porc en lanières de 2cm et les passer dans de l'eau bouillante.
- 3 Dans une cocotte, mettre le dashi mélangé à l'eau avec les morceaux de radis et de carotte puis porter le tout à ébullition.
- 4 Ajouter la moitié du miso et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
- 5 Ajouter ensuite les lanières de porc et les morceaux de poireau ainsi que la deuxième moitié du miso. Laisser mijoter pendant 5 minutes.
- 6 Écraser le tofu à la main et le rajouter au mélange.
- 7 Porter le tout à ébullition puis éteindre le feu et ajouter l'huile de sésame.

Étape 2

Dressage

1 Répartir la soupe dans des bols et servir chaud.