



Soupe miso au wakame et au tofu

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

La soupe miso est un des éléments essentiels d'un repas japonais avec le riz.

Les ingrédients principaux de cette soupe sont : le miso, une pâte de fèves de soja fermentée et salée, et le dashi, un bouillon très parfumé confectionné à partir de bonite et d'algues kombu séchées.

La variante présentée ici est celle servie habituellement dans les restaurants japonais en France.

Quantité: 4 à 6 personnes - Difficulté: Facile - Durée: 15 min

Ingrédients

- 1 L de bouillon de base japonais (Ichiban dashi)
- 125 g de tofu frais
- 60 g de blanc de poireau
- 4 petits champignons de Paris
- 3 à 4 cuillères à soupe de miso
- 1 cuillère à soupe de wakame en paillettes

Recette liée

- [Bouillon de base japonais \(Awase dashi\)](#)

Préparation

1. Faire tremper le wakame pendant 4 à 6 minutes dans de l'eau froide. L'égoutter.
2. Découper le tofu en petit cubes. Le rincer plusieurs fois, l'égoutter et réserver.
3. Rincer et émincer le poireau très finement .
4. Rincer les champignons et leur couper le pied.
5. Diluer le miso avec un peu de bouillon de base japonais.
6. Verser le reste du bouillon dans une casserole et le faire chauffer.
7. A ébullition, incorporer le miso au goût car il est très salé, puis le tofu.
8. Porter à nouveau à ébullition et couper le feu aussitôt. Couvrir.
9. Émincer les champignons.
10. Répartir dans 4 bols le poireau et les champignons.
11. Verser le bouillon par dessus avec une louche pour répartir les cubes de tofu et le wakame.
12. Servir aussitôt.

Remarques ou suggestions

- Pour cette soupe, on utilise habituellement du miso blanc. Elle est également excellente avec du miso rouge ou un mélange de miso blanc et de miso rouge.
- Éventuellement, remplacer l'Ichiban dashi par du Niban dashi, ou encore par du **Kombu dashi**, voire de l'eau.

Ingrédients originaux

- **Tofu**
- **Miso**
- **Wakame**