



### SOUPE SOBA MISO AUX SHIITAKE



2 pers.



4 pers.

#### Ingrédients

Dans votre box :

Nouilles Soba	175 g	350 g
Ail	½ gousse	1 gousse
Echalote	½ échalote	1 échalote
Gingembre	2 cm	4 cm
Poireau	½ blanc	1 blanc
Sauce soja	2 cuillères à soupe	4 cuillères à soupe
Piment	1 pincée	1 pincée
Shiitake	75 g	150 g
Pâte miso	1 cuillère à café	2 cuillères à café
Ciboule	1 tige	2 tiges
Coriandre fraîche	Quelques feuilles	Quelques feuilles

Dans votre placard :

Huile d'olive

Poivre



## Réalisation de la recette

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn

### 1. La soupe Soba miso

- Epluchez, dégermez et hachez l'ail. Pelez l'échalote et coupez-la finement. Epluchez le gingembre et râpez-le. Coupez le ½ ou le blanc de poireau en très fines lamelles.
- Dans un wok (ou une grande poêle) avec un filet d'huile, faites revenir 2 minutes l'échalote, l'ail et le gingembre. Ajoutez les lamelles de poireau et poursuivez la cuisson quelques minutes, juste de quoi l'attendrir.
- Ajoutez ensuite les champignons shiitake coupés en fines lamelles. Saisissez quelques instants et ajoutez la sauce soja ainsi que le piment. Couvrez de 375 ml ou 750 ml d'eau et laissez mijoter 5 minutes.
- En attendant, cuisez les nouilles Soba 4 minutes dans de l'eau chaude. Egouttez et rincez à l'eau froide.
- Délayez la pâte miso dans 1 ou 2 cuillère(s) à soupe d'eau chaude.
- Ajoutez les nouilles Soba à votre bouillon pour les réchauffer, versez ensuite le miso et servez dans des bols en parsemant de coriandre et de ciboule ciselée.
- Régalez-vous bien !

### 2. Le mot du Chef

- Une belle soupe complète aux origines japonaises qui intriguera par ses saveurs inattendues.
- Cette soupe diététique se sert avec de la sauce soja et du piment pour ceux qui aiment. Attention à ne pas saler les légumes, l'apport de sel est suffisant au travers de la sauce soja et de la pâte miso.

