Soupe miso au tofu et aux algues wakame

Une soupe japonaise légère et réconfortante : un bouillon dashi, du miso, des cubes de tofu soyeux et des algues. Prête en dix minutes.

4 personnes	5 min préparation	10 min cuisson	15 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 1000 ml d'eau
- 1 c. à café de dashi instantané
- 3 c. à soupe de pâte de miso
- 200 g de tofu soyeux en dés
- 1 c. à soupe d'algues wakame séchées
- 2 oignons nouveaux

Préparation

1. Mettre l'eau et le dashi dans le bol, puis chauffer.
   8 min / 90°C / vitesse 1
2. Réhydrater les algues 5 minutes dans un peu d'eau tiède, puis égoutter.
3. Diluer le miso dans une louche de bouillon, puis le verser dans le bol sans faire bouillir.
   1 min / 80°C / vitesse 1 / sens inverse
4. Ajouter le tofu et les algues, puis chauffer doucement.
   2 min / 80°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Servir parsemé d'oignons nouveaux ciselés.

Le conseil de Tiha
Ne fais jamais bouillir le miso, il perd son parfum et ses bienfaits.

Conservation : 1 jour au réfrigérateur, à réchauffer sans bouillir.