

SOUPE MISO ET TOFU

INGRÉDIENTS

1 petit oignon, émincé
1 gousse d'ail hachée
5 ml (1 c à thé) gingembre frais, haché
8 tasses d'eau
1/3 tasse (80 ml) miso
¼ tasse (60 ml) sauce soya
1 bloc de tofu mi-ferme coupé en dés
3 carottes coupées en fines lamelles
2 gros champignons shiitake coupé en fines tranches
1 sac de bébé épinards
Vermicelle de riz cuit
Basilic frais

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre.
2. Ajouter l'eau, le miso et la sauce soya. Porter à ébullition et bien remuer pour dissoudre le miso.
3. Ajouter le tofu, les carottes et les champignons. Laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à tendreté des carottes.
4. Ajouter les épinards. Laisser mijoter 2 minutes.
5. Répartir le vermicelle dans un bol, ajouter le bouillon et garnir de basilic frais.

Inspirée de : <https://www.ricardocuisine.com>

[solutionentete.org](https://www.solutionentete.org)

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.