



Soupe purifiante au tofu et aux nouilles



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

Pour le consommé

1 l de consommé de base
1 carcasse d'un poulet
1 oignon
2 carottes
2 brins de céleri
1 tige de poireau
1 cuillère à soupe de sel
poivre
2 brins de thym
1 feuille de laurier

Pour la soupe

1 pièce de gingembre (émincé)
1 gousse d'ail (émincé)
2 cuillères à soupe de sauce soja
250 grammes de champignons (de shiitakés (en lamelles))
1 poivron jaune (coupé en morceaux)
125 grammes de nouilles de riz
250 grammes de tofu (coupé en dés)
2 oignons (de printemps)
menthe (feuilles)
1/4 piment rouge (émincé)

Méthode de préparation



Pour le consommé

- 1.** Mettez tous les ingrédients dans une casserole profonde et submergez-les d'eau.*
- 2.** Portez à ébullition et réduisez ensuite à feu doux. Faites bouillir en couvrant la casserole pendant 1,5 heure.*
- 3.** Retirez de temps en temps les impuretés à la surface (mousse, graisse).*
- 4.** Versez le consommé dans une passoire et récoltez le liquide dans une autre casserole.*
- 5.** Laissez complètement refroidir.*
- 6.** Mettez-le au réfrigérateur. Le lendemain, retirez la petite couche de graisse jaune qui s'est formée à la surface.*
- 7.** Portez le consommé à ébullition avec le gingembre, l'ail, le piment rouge et la sauce soja.

Pour la soupe

- 8.** Portez le consommé à ébullition avec le gingembre, l'ail, le piment rouge et la sauce soja.
- 9.** Incorporez les shiitakes et le poivron. Laissez cuire 5 minutes.
- 10.** Portez les nouilles de riz à ébullition séparément, égouttez et ajoutez-les à la soupe avec les dés de tofu.
- 11.** Agrémentez d'oignons de printemps et de menthe.