

## Soupe miso au wakame et au tofu

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 : pour un litre de bouillon - Durée totale : 15 minutes

---

### 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

### 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.