



Soupe aux champignons shiitakes



Catégories : Plat * vegan

Ingrédients:

- 150 gr de champignons mélangés
- 30 gr de shiitakes déshydratés
- une poignée de kale
- 2 càs de pâte de miso
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 càs d'huile de sésame

- 1 càs de sauce tamari
- 1 litre d'eau

Préparation:

Hachez l'oignon, écrasez l'ail, râpez le gingembre, coupez en deux les champignons les plus gros et coupez grossièrement les feuilles de kale. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile de sésame puis ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre. Faites sauter pendant quelques minutes - jusqu'à ce que les oignons deviennent transparents.

Ajoutez ensuite l'eau ainsi que la pâte de miso et les champignons. Couvez le tout et faites cuire pendant 15 minutes environs, jusqu'à ce que les champignons soient tendres.

Ajoutez ensuite le kale et la sauce tamari puis laissez cuire encore 5 minutes environs.

Bon appétit !