

SOUPE DE VERMICELLES AU TOFU

Mise en place et préparation:
env. 30 min

8 dl de bouillon de légumes

1 c. s. de gingembre, râpé finement

2 étoiles de badiane

1 citron vert, jus

200 g de céleri-branche, en brunoise

300 g de laitue romaine, ciselée

50 g de shiitakés, coupés en deux

120 g de vermicelles de soja

250 g de tofu soyeux, en dés

1 grenade (env. 220 g), grains détachés

1 c. c. d'huile de sésame grillé


1. Porter le bouillon à ébullition avec tous les ingrédients jusqu'au jus de citron vert compris. Baisser le feu, ajouter les légumes et les shiitakés, laisser bouillonner env. 5 minutes.
2. Couper les vermicelles en deux avec des ciseaux, ajouter. Eloigner la casserole du feu, laisser reposer env. 4 minutes.
3. Répartir le tofu et les grains de grenade dans des bols. Porter la soupe à ébullition, verser dessus, arroser d'un filet d'huile de sésame.

Portion: 488 kcal, lip 12 g, glu 75 g, pro 19 g



Important

Les ingrédients sous «Compléter avec» complètent idéalement la recette. Ils sont donc déjà inclus dans le calcul des valeurs nutritionnelles.

 **2** | La recette est prévue pour 2 personnes.
Pour 4 personnes, doubler les quantités indiquées.