

## 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.