

Bouillon de légumes au miso

Je vous propose un petit bouillon très simple à préparer, idéal en entrée ou pour un petit repas léger selon votre appétit. Vous pouvez faire la recette avec les légumes de votre choix,

La pâte de miso est une pâte fermentée d'origine japonaise qui ajoute une saveur umami à vos plats, il existe différentes sortes des pâtes miso avec des goûts plus ou moins prononcés : à base de soja, avec ajout ou non de céréales comme l'orge ou le riz. Ne faites pas bouillir la pâte de miso pour conserver les bénéfices de cette fermentation, ajoutez-le en fin de cuisson. Comme le miso est assez salé, il est recommandé d'en ajouter modérément, et de privilégier le soja bio (sans OGM).

Ingrédients pour 3 à 4 personnes :

- 1 poireau
- 2 carottes
- 1 radis read meat
- 2 champignons
- 1 cs de pâte de miso



Préparation :

1. Coupez les légumes en morceaux, nettoyez-les soigneusement.
2. Versez-les dans une casserole, couvrez d'eau (au moins 1L) et portez-les en cuisson pendant 20 minutes.
3. A la fin de la cuisson, baissez le feu et ajoutez la pâte miso.
4. Mélangez et au moment de déguster vous pouvez ajouter un peu de sauce soja et savourez ce petit bouillon en toute saison.

