

Soupe miso d'automne



Recette de Véronique Bouchard de la Ferme aux petits oignons à Mont-Tremblant et photo par Les Minettes

Portions: 2 grands bols ou 4 petits bols

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 7 minutes

Ingrédients

- 2 c. à soupe (30 ml) huile végétale
- 1 petit oignon émincé
- 100 g pleurotes, coupées en lanières
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2 c. à thé (10 ml) gingembre, râpé (voir les notes)
- 4 tasses (1 L) eau
- 2 tasses (500 ml) chou chinois, émincé
- 1 tasse (250 ml) carottes, en julienne
- 3 c. à soupe (45 ml) miso Massawippi (voir les notes)
- Au goût pousses de coriandre fraîche

Préparation

1. Dans un grand chaudron, faire chauffer l'huile à feu moyen et y faire revenir l'oignon et les pleurotes.
2. Lorsque l'oignon commence à être translucide, ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 2 minutes
3. Ajouter le gingembre et l'eau. Porter à ébullition.
4. Ajouter les légumes, retirer du feu, couvrir et laisser reposer 10 minutes.
5. Prélever 1/4 tasse (60 ml) de liquide chaud, verser dans un bol et y diluer le miso (ça évitera de trop brasser la soupe)
6. Ajouter ensuite le miso dilué (on peut en mettre plus, au goût) dans le chaudron, bien mélanger et servir avec des pousses de coriandre fraîches.

Quelques petites notes...

- Pour une soupe plus consistante, ajoutez-y des cubes de tofu mi-ferme quelques minutes avant de servir pour les réchauffer. Vous pouvez aussi y ajouter des graines de citrouille.
- Le miso, qu'on associe avec raison à la cuisine japonaise, ajoute une saveur riche à ce bol vitaminé. L'entreprise Aliments Massawippi offre plusieurs types de miso à base de soya québécois et faits d'ingrédients 100% locaux.
- Plusieurs producteurs, dont la Ferme aux petits oignons, ont ajouté le gingembre à la liste des aliments qu'ils cultivent. Lorsque c'est la saison, achetez-en un gros morceau et congelez-le tel quel, avec la peau, dans un sac de congélation. Quand vous en aurez besoin, vous pourrez râper la quantité désirée à l'aide d'une microplane, puis remettre le reste au congélateur.

Lien vers la recette: <https://cariboumag.com/2020/10/soupe-miso/>