

Soupe-repas orientale à l'érable

Catégorie: Entrées et soupes

Description:

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients:

- * 15 ml d'huile d'olive (1 c. à soupe)
 - * 15 ml d'huile de sésame grillé (1 c. à soupe)
 - * 15 ml de gingembre frais, haché (1 c. à soupe)
 - * 2 gousses d'ail, hachées
 - * 1 oignon, émincé
 - * 250 ml de champignons shiitake ou autres (1 tasse)
 - * 250 ml de pois mange-tout, coupés en deux (1 tasse)
 - * 250 ml de carotte, émincée (1 tasse)
 - * 125 ml de poivron rouge, coupé en lanières (1/2 tasse)
- 1 l de bouillon de poulet (4 tasses)
1 oeuf, battu
30 ml de sauce soya (2 c. à soupe)
30 ml de pâte de tomates (2 c. à soupe)
30 ml de vinaigre de riz ou de cidre (2 c. à soupe)
60 ml de sirop d'érable (1/4 tasse)
2 ml de piments forts, broyés (facultatif) (1/2 c. à thé)
45 ml de coriandre fraîche, hachée (3 c. à soupe)
225 g de tofu ferme, coupé en lanières ou en dés (1/2 lb)
Sel et poivre de moulin au goût

Instructions:

1. Dans une casserole, chauffer les huiles à feu moyen et y faire dorer le gingembre avec l'ail et l'oignon.
2. Ajouter les légumes et cuire de 3 à 4 minutes à feu doux.

3. Mouiller avec le bouillon et porter à ébullition.
4. Mélanger l'oeuf battu avec la sauce soya, la pâte de tomates, le vinaigre, le sirop d'érable, le piment et la coriandre. Incorporer ce mélange au bouillon chaud tout en remuant.
5. Ajouter le tofu et rectifier l'assaisonnement.

* Pour une soupe plus consistante, ajouter des nouilles ou du riz cuit.