



## Soupe miso aux edamame

Mise en place et préparation:  
env. 30 min

**8 dl d'eau**

**60 g de pâte miso**  
(voir «Remarque»)

**60 g de shiitake**, en tranches

**500 g d'edamame**, écosées  
(voir «Remarque»); soit  
env. 250 g

**250 g de tofu soyeux**, en dés

**35 g de germes d'oignons**

1. Porter l'eau à ébullition, ajouter la pâte miso, remuer. Baisser le feu, laisser cuire doucement env. 5 min champignons et edamame.
2. Répartir les dés de tofu dans des assiettes creuses chaudes. Arroser de soupe très chaude. Décorer de germes d'oignons.

**Remarque:** le miso est une pâte fermentée à base de haricots soja, sel et généralement d'une céréale ou de riz. Il est vendu dans les grands supermarchés Coop ou dans les épiceries asiatiques.

**Remarque:** les edamame sont des fèves de soja immatures; elles sont vendues surgelées dans les épiceries asiatiques.

**Par personne:** lipides 3 g, protéines 7 g, glucides 10 g, 378 kJ (90 kcal)