

.....

SOUPE MISO



Ingrédients pour 75 cl:

- 10 cm environ de dulse
- 1L de liquide
- 2 légumes de votre choix : oignons champignons ...
- 1 cc de miso de riz par personne
- épices et aromates au choix : persil, ciboulette ...

Après avoir rincé l'algue, émincez-la finement.

Dans une casserole, mettez de l'eau et l'eau de trempage de l'algue et les petits légumes émincés. Laissez cuire 20 minutes.

Préparez dans un bol, le miso souhaité dilué dans un peu de bouillon chaud de la casserole et ajoutez au bouillon d'algues et de légumes. ATTENTION LE MISO NE DOIT PAS BOUILLIR.

Laissez frémir doucement jusqu'à ce que le miso floconne. Eteignez le feu et ajoutez les herbes aromatiques.

Le miso est très riche en enzymes digestives et est excellent pour la flore intestinale. Ne l'ajouter qu'après la cuisson (si possible) car la chaleur détruit les précieuses enzymes et autres micro-organismes qu'il contient et qui sont si bénéfiques pour la santé.

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr