

Les soupes en vogue

« Mangeons liquide une fois par jour », telle est la formule magique de celle dont tout le monde parle, Angèle Ferreux-Maeght. Healthy, détox, vegan, au-delà de la « branchitude » de ces nouveaux repères gastronomiques, la belle chef blonde est une naturopathe avertie qui donne du sens à ses soupes, bouillons et autres veloutés, à grand renfort de superaliments. En exclusivité pour *Bottin Gourmand magazine*, découvrez six recettes de saison ultra-gourmandes qui vont vous faire du bien, à l'intérieur comme à l'extérieur. Au menu également, un concentré de conseils, d'astuces et de shopping, sans oublier notre table ronde d'experts en la matière.

par Claire Carisey
photographies de Delphine Amar-Constantini





La fée du Paris veggie

Ses plats detox comme ses desserts sans gluten ont fait d'elle une des égéries de la planète veggie. Arrière-petite-fille du collectionneur Aimé Maeght, le créateur de la fondation éponyme, Angèle Ferreux-Maeght avait tout pour prendre la relève et s'imposer dans l'art moderne et contemporain : « Ça aurait été évident, mais j'avais envie de faire ce que je voulais et ne rien devoir à personne. » Une autre évidence, la cuisine, qui s'impose à elle dès l'enfance : « J'ai toujours aimé manger. Petite, je n'aimais pas le chocolat mais je raffolais des huîtres et du boudin ! » Si la belle éduque son palais avec des plats franchouillards, « je me souviens du bœuf bourguignon de mon papa », elle fait plus tard le choix d'une cuisine plus saine : « Je ne suis pas vegan, mais je mange peu de poisson. Le bœuf, c'est niet, pour des raisons éthiques. » Folle du marché d'Aligre (à Paris XII^e), qu'elle fait presque tous les dimanches avec ses amis colocataires, Angèle combine culture du produit et bien-être. Ses mentors auraient pu être chefs mais sont plutôt artisans, sans oublier la naturopathe Céleste Candido : « Elle m'a transmis la passion du detox. » Avec ses alternatives vegan et ses idées foisonnantes, une artiste est finalement bien née. Une artiste culinaire qui régale tous ceux qui entrent à la Guinguette d'Angèle, boutique et traiteur.

ANGÈLE EN 4 DATES

Création et ouverture de la Guinguette d'Angèle (Paris I^{er}).

Lancement de sa propre gamme de produits d'épicerie.

Participation à « Hermès hors les murs », au Carreau du Temple.

Création du premier festival Lifestyle et Green à La Clairière (Paris).

Février 2013> Juillet 2016> Novembre 2016> Mai 2017



1. De la recette au packaging, la gamme épicerie a été entièrement pensée par Angèle Ferreux-Maeght. Disponible en vente à emporter aux côtés des lunch box detox, smoothies et desserts sans gluten.
2 et 3. Les plats sains et gourmands se renouvellent chaque jour : « chili sin carne », crème d'avocat menthe, cake au thé matcha...

À table avec les pros

Cuisinière bien-être et bonne conseillère, Angèle Ferreux-Maeght n'est jamais à court de bonnes idées. Pour vanter les bienfaits d'une alimentation liquide après les fêtes, la chef, aussi tonique que magique, a convié quatre expertes à sa table.



JANE-LISE VILLEGAS
Naturopathe
LES BIENFAITS DES HERBES

« Oubliez le sel et le poivre, dangereux pour la santé. Pour relever les crèmes, ajoutez par exemple du raifort. Apparentée à la moutarde, cette plante detox possède une saveur âcre et piquante. Le persil, la sauge sont, quant à eux, des concentrés de vitamines, idéals en soupe. Sans oublier la trévisse, qui apporte de l'amertume, ou la capucine, plus rare, qui dégage un côté piquant et nourrit tous les sens, comme la vue, grâce à sa jolie forme de nénuphar. »



COLINE MARCHAND
Ostéopathe
UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

« Maux de tête, fatigue, irritabilité sont autant de symptômes qui indiquent un trop-plein de toxines. Manger liquide est la solution pour mettre au repos certains organes, comme le foie, l'intestin ou les reins, malmenés par une alimentation trop riche durant les fêtes. Consommer des soupes, veloutés, bouillons, stimule également les défenses immunitaires, régénère les cellules, améliore la vitalité tout en nettoyant et rééquilibrant l'organisme. »



ISABELLE DOUMENC
Journaliste bien-être et auteure
LE BIO, C'EST TOUJOURS BON
« Manger sans pesticides est bon pour l'organisme. Éplucher ses fruits et ses légumes ne permet pas d'enlever la totalité des pesticides, c'est pourquoi il est recommandé de passer au bio. Même si ce marché devient plus industrialisé, il demeure ultra-réglementé. Optez au maximum pour une traçabilité bio et régionale. Pour des produits maraîchers, privilégiez le label Bio Cohérence. Nature et Progrès est lui aussi un gage de qualité, il se trouve plus facilement dans les Biocoop. »



JESSICA DENEUVILLE
Coach en nutrition
LE BIEN-ÊTRE, À LA BASE DE LA MOTIVATION

« Manger liquide est un mode de vie à adopter qui aide à se sentir mieux et offre de nouvelles possibilités en cuisine. L'essentiel est de s'amuser et de varier les produits, les nombreuses recettes liquides permettent de jouer avec les textures : crème, velouté, bouillon, potage... Prendre le temps de soigner ses assiettes est aussi une manière de prendre soin de soi. »





SUPERALIMENT

LE KOMBU

Algue très riche en calcium, huit fois plus que le lait, elle offre une alternative aux produits laitiers et s'utilise pour accélérer la cuisson des légumes secs et des légumineuses, qu'elle rend plus digestes.

Envie
d'évasion

Le dashi est aux Japonais ce que le pain est aux Français. Tout comme la cuisine tricolore ne se limite pas au foie gras et aux escargots, la cuisine nippone possède d'autres mets que le sushi et le sashimi. Le bouillon dashi en est l'exemple incontournable sur l'archipel. Utilisé principalement dans la soupe miso, on le retrouve aussi dans de nombreuses recettes à base de viande, de poisson, de volaille et de légumes. « En contact avec d'autres condiments, tels que le sucre, le sel, la sauce soja, le dashi amplifie sa propre valeur gustative », précise Angèle Ferreux-Maeght. Pour obtenir ce goût complexe, propre au dashi, la recette exige des processus particuliers de préparation qui demandent de longs temps de séchage pour renforcer l'effet *umami*, l'une des cinq saveurs de base de la gastronomie nippone avec le sucré, l'acide, l'amer et le salé. En plus d'apporter ce goût unique au dashi, la bonito ou les champignons séchés libèrent de nombreuses protéines. À l'instar de leurs homologues français, les chefs japonais préparent avec soin leurs fonds et leurs sauces, du choix des ingrédients jusqu'à leur association.

LES 5 CONSEILS D'ANGÈLE

- Pour un maximum de goût, laissez le kombu toute une nuit dans l'eau.
- Utilisez le bouillon dashi pour allonger vos soupes ou autres recettes.
- Riche en nutriments, le bouillon dashi est le repas idéal pour se requinquer.
- Le champignon *reishi* est idéal pour réaliser un dashi, ou le chaga, plus facile à trouver en France.
- Oubliez le sel ! Le *tamari* est un condiment bien meilleur pour le corps et au même pouvoir salant.

BOUILLON DASHI

Quand la simplicité rencontre le savoir-faire, le résultat est épatant. Au menu : une recette qui bouillonne de bienfaits nutritionnels.



Retrouvez la recette page 62

Assiette ronde en grès, couleur gingembre, toucher poudré, Jars chez Merci.



SUPERALIMENT

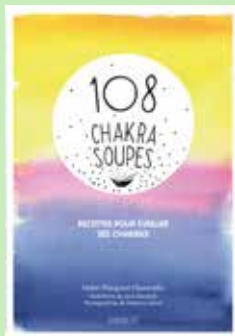
LE CURCUMA

De la même famille que le gingembre et forte en goût, cette épice améliore la digestion. On s'en sert à la fois comme condiment, colorant et plante médicinale aux vertus thérapeutiques.

L'éllixir gourmand

Aussi onctueuse que savoureuse, la crème apporte le réconfort nécessaire à l'hiver. Pas question pour autant de succomber aux laitages, « trop dégradants pour l'organisme. Les humains sont les seuls à consommer le lait des autres, ce n'est pas naturel, alerte la chef. Le lait de vache est bourré d'hormones de croissance et contient des molécules bien trop grasses pour le système humain. » Comme alternative, on opte pour le lait de coco, sans lactose. En plus d'être bénéfique pour l'organisme, il apporte un subtil goût de noisette et de l'onctuosité aux préparations : « Pour les plus gourmands, j'opterais pour la crème de coco qui permet de faire une excellente chantilly », nous glisse à l'oreille la star du Paris veggie. En tant que précieuses alliées d'une crème aux légumes, les racines remportent aussi la palme, à condition de les ajouter en fin de cuisson pour ne pas altérer leurs propriétés. Preuve que les remèdes anciens n'ont pas pris une ride, c'est le retour en grâce d'une alimentation liquide.

IDÉES SHOPPING



108 chakra soupes. Recettes pour éveiller ses chakras, de Helen Margaret Giovanello, illustrations de Jane Teasdale, photos de Rebecca Genet, éd. Marabout, 25 €.



Lait de coco 100 % végétal, à utiliser comme une crème, 1,72 € (20 cl), Bjorg.



Une touche de couleur à vos repas avec ce set de 4 cuillères « Memphis », en porcelaine, 25,90 € le lot. Klevering chez Fleux.

CRÈME DE CURCUMA

Peps dans l'assiette avec une bonne dose de curcuma. Une texture crémeuse, une couleur orangée pour que chaque bouchée soit une bouffée de saveurs.



Retrouvez la recette page 62

Bol, Le Rideau de Paris.



SUPERALIMENT

LA SPIRULINE

Algue pauvre en calories et très riche en protéines et nutriments, c'est une grande source de fer et de bêta-carotène, trente fois plus que la carotte !

Souvenirs, souvenirs

À base de macaronis, le minestrone, originaire d'Italie, est une véritable gorgée de soleil. Les principaux légumes qui le composent (poireaux, courgettes, carottes, tomates) exigent un coup de couteau précis et régulier : « Ils doivent être taillés en brunoise de sorte à former une mosaïque de couleurs », stipule Angèle Ferreux-Maeght. À tous ceux qui, comme la chef, aiment apporter une *modern touch* à leurs plats, les choix ne manquent pas : riz, quinoa, pommes de terre... Quant aux saveurs, là aussi les possibilités sont multiples : avec ou sans ail, feuilles de laurier ou de sauge, herbes de Provence ou basilic. Pour voir la vie en vert, quelques jeunes pousses, ajoutées en fin de cuisson, comme celles de sarrasin, de cresson ou de tournesol, apporteront de la chlorophylle à vos assiettes et faciliteront la régénération des cellules. « Les pousses se trouvent facilement en magasins bio mais je conseille de les faire germer chez soi, à condition de respecter quelques règles d'hygiène. » Convivialité en famille ou plaisir entre amis, le minestrone tombe à pic pour illuminer les soirées d'hiver.

LES 5 CONSEILS D'ANGÈLE

- Pour ceux qui ne font pas germer leurs pousses, direction Le Comptoir des producteurs, dont l'offre est très variée.
- En saison, préparez vous-même les tomates pelées à partir de tomates fraîches.
- Si vous souhaitez un bouillon plus clair, ajoutez un peu d'eau.
- Pour obtenir un joli minestrone, taillez tous vos légumes en brunoise le jour même.
- Apportez plus de gaieté à vos assiettes, en choisissant des carottes de trois couleurs : violette, jaune, orange.

**MINISTRONE
DE LÉGUMES-RACINES**

Coup d'éclat avec une soupe haute en couleur. La véritable recette italienne est ici concoctée façon bien-être.



Retrouvez la recette page 62

Assiette creuse, Le Rideau de Paris.



SUPERALIMENT

LA MACA

Cette plante vivace maraîchère, dont seul le tubercule se consomme, est riche en vitamines B et C, sources de vitalité et d'énergie. Elle est aussi réputée pour ses vertus aphrodisiaques.

Le délice bien-être

Le velouté fait partie de la même famille que la crème, celle des potages liés. Les ingrédients ajoutés en fin de cuisson – lait, beurre ou crème – lui donnent cette texture si onctueuse. Aucune raison de se lasser, les recettes ne manquent pas. Quasiment tous les légumes permettent de réaliser cette soupe lisse et douce : carotte, céleri, chou rouge, endive, poireau, topinambour... Attention toutefois à ne pas transformer votre repas en danger pour l'organisme : « Évitez au maximum les protéines animales qui sont de véritables perturbateurs endocriniens », avertit la pro, Angèle Ferreux-Maeght. Pour troquer le lait ou la crème, pas de panique, elle a sa tactique : « Je les remplace par du lait de noisette, disponible en magasins bio. Si vous le faites maison, ajoutez 1 gousse de vanille ou des épices, il n'en sera que meilleur. » Mais à chacun ses goûts, d'autres saveurs existent, comme le lait de châtaigne ou le lait de coco : « Les laits végétaux présentent de grandes vertus nutritionnelles. Selon leur composition, ils sont plus ou moins riches en acides gras essentiels, vitamines, minéraux et fibres », complète la chef. Autant de recettes qui prouvent que le velouté est un parfait mariage entre saveurs et bien-être.

IDÉES SHOPPING



La bible des soupes avec 20 recettes classées par saison : *Une soupe sinon rien !*, de Valéry Drouet, photos de Pierre-Louis Viel, éd. du Cherche Midi, 19 €.



Un mélange de cresson et d'alfalfa pour apporter de la fraîcheur et du goût à vos préparations bien-être. 2,50 € (75 g), Germline.



Ustensile de cuisson à la vapeur douce, les vitamines et les minéraux sont parfaitement préservés. En acier inoxydable, 208 €, Le Vitaliseur de Marion.

VELOUTÉ AUX NOISETTES ET À LA MACA



Bolée gourmande pour faire le plein d'énergie. Chaque bouchée est un concentré de douceur qui apporte vitalité.



Retrouvez la recette page 63

Assiettes plate et creuse, Le Rideau de Paris.



SUPERALIMENT

LES GRAINES DE CHIA

Très riches en fibres alimentaires et protéines, les graines de chia se substituent parfaitement aux œufs. Quoique minuscules, ces graines ont un pouvoir incroyable : celui de vous rassasier plus longtemps.

La magie de l'enfance

Avant de reprendre une alimentation solide, on se drolote encore un peu avec ce breuvage d'un autre âge, le bouillon. Simple eau de cuisson ? Pas si sûr ! Peu onéreux, simple à réaliser, ses qualités nutritionnelles étaient déjà connues des Grecs dans l'Antiquité. Ce n'est donc pas pour rien qu'on le surnomme « élixir magique » : « La plupart des vitamines et minéraux contenus dans les aliments fuient dans l'eau de cuisson, une bonne raison pour ne pas la jeter et la boire », recommande Angèle Ferreux-Maeght. Un peu d'ail, de céleri, quelques carottes et des herbes aromatiques suffisent à concocter un bouillon aux multiples vertus : « Un traitement de fond qui aide à maintenir la santé du squelette, des muscles et du cœur. » Côté assaisonnement, on ajoute, avant de servir, un filet d'huile de lin ou de chanvre : « Ces deux corps gras sont riches en oméga 3, mais attention, ils ne doivent surtout pas être chauffés au risque de devenir toxiques pour l'organisme. » Vous reprendrez bien un bol ?

LES 5 CONSEILS D'ANGÈLE

- Le cuit-vapeur préserve vitamines et oligoéléments, bien plus qu'une cuisson à l'eau ou qu'une cuisson à la poêle.
- Laissez parler votre créativité, parsemez quelques graines de chia en fin de cuisson.
- Laver ses légumes avec du vinaigre de cidre bio est une façon optimale pour enlever les pesticides et les bactéries qui s'y trouvent.
- Pour apporter du croquant à votre repas, servez le bouillon accompagné de chips de chou kale ou de panais.
- Remplacez le laitage par les légumes verts qui sont de précieuses sources de calcium et beaucoup plus assimilables par l'os.

LE BOUILLON DE GRAND-MÈRE

Melting-pot de légumes-racines parsemés de graines de chia. Avec son caractère authentique, cette recette rappelle le potager de nos aïeux.



Retrouvez la recette page 63

Casserole, Le Rideau de Paris.



Le plein d'énergie

Au même titre que le riz, la soupe miso, ou *miso shiru*, est un élément incontournable du repas japonais. Enfants comme adultes s'en régaler du petit déjeuner jusqu'au dîner. Comme son nom l'indique, l'ingrédient indispensable qui la compose est le miso, une pâte fermentée de soja et de riz ou d'orge. Plusieurs types existent, au goût plus ou moins puissant et salé : « Plus un miso est foncé, plus il est salé », indique Angèle-Ferreux-Maeght. Le miso rouge, ou *aka miso*, convient davantage aux plats complexes, type marinades ou *ramen*, contrairement au blanc qui est plus adapté aux soupes claires, type miso. L'autre ingrédient majeur de ce plat est incontestablement le tofu. On le trouve sous deux formes, ferme et souple, le premier étant le plus approprié pour réaliser des soupes miso. « La provenance en dit long sur la qualité du produit, si vous ne le réalisez pas vous-même, préférez le japonais au chinois », recommande notre experte bien-être. La soupe miso, c'est vraiment bon... Et pas que pour les bobos !

SUPERALIMENT

LE MISO

Aliment traditionnel en Chine et au Japon, il se présente sous forme d'une pâte au goût très salé. Condiment et base pour les soupes et les sauces, il s'utilise pour l'assaisonnement et la décoration des plats.

IDÉES SHOPPING



Boîte de 8 cubes pour préparation de soupe miso, fabrication certifiée sans huile de palme, 3,15 €, Jardin Bio'.



L'huile de sésame offre de belles saveurs d'asperge blanche et de topinambour, elle s'ajoute toujours en fin de cuisson, 18,70 € (1 l), Vigan.



En plus d'en relever les saveurs, le poivre rouge de Kampot apporte de la couleur à vos soupes, 12,15 € (45 g), La Grande Épicerie de Paris.

SOUPE MISO

Méli-mélo de légumes pour confectionner un étonnant miso. Quand les radis et les choux de Bruxelles se marient au tofu, l'alchimie opère.



Retrouvez la recette page 63

Assiette, Le Rideau de Paris.



Bouillon dashi

parts

4

niveau

trop facile

préparation

5 min

cuisson

20 min

Ingrédients

- LA GARNITURE**
- 1 morceau d’algue kombu séchée
 - 1 poignée de champignons shiitakés séchés
 - 1 poignée de *katsuobushi*
 - 2 c. à soupe de tamari
 - 2 c. à soupe d’*umeboshi*
 - 1,5 l d’eau minérale
 - 1 c. à café de champignons *reishi*

- LE DRESSAGE**
- QS d’huile de sésame

Préparation

ÉTAPE 1 : LA GARNITURE

- Taillez l’algue sur 5 cm de longueur. Dans une casserole, déposez l’algue kombu puis versez l’eau minérale.
- Portez à ébullition et retirez le kombu. Hors du feu, ajoutez les champignons et les autres ingrédients.

ÉTAPE 2 : LE DRESSAGE

- Avant de servir, versez un filet d’huile de sésame sur le bouillon.



Délicieusement green
80 recettes signées Angèle Ferreux-Maeght,
photographies d’Émilie Guelpa,
éditions Marabout, 16,90 €.



Crème de curcuma

personnes

4

niveau

trop facile

préparation

5 min

cuisson

10 min

Ingrédients

- LA GARNITURE**
- 1 céleri-rave
 - 1 gousse d’ail
- LA CRÈME**
- 1 racine de curcuma
 - 20 cl de crème coco
 - 1 gousse de vanille

- LE DRESSAGE**
- QS de baies rouges

Préparation

ÉTAPE 1 : LA GARNITURE

- Épluchez et émincez l’ail. Coupez le céleri-rave en dés. Faites cuire le tout à la vapeur pendant 10 min.

ÉTAPE 2 : LA CRÈME

- Versez la crème de coco et la gousse de vanille à la préparation obtenue précédemment puis mixez pour obtenir une crème.
- Ajoutez au dernier moment la racine de curcuma, de 5 cm environ.

ÉTAPE 3 : LE DRESSAGE

- Parsemez chaque assiette de quelques baies rouges.



Minestrone de légumes-racines

parts

10

niveau

trop facile

préparation

10 min

cuisson

35 min

Ingrédients

- LA GARNITURE**
- ½ tasse de pois verts cassés
 - 200 g de tomates pelées bio
 - 4 carottes • 1 oignon • 4 pommes de terre
 - 1 c. à soupe de spiruline en poudre
- LE DRESSAGE**
- QS d’amandes effilées
 - QS de jeunes pousses

Préparation

ÉTAPE 1 : LA GARNITURE

- Mettez les pois cassés dans une casserole, recouvrez-les largement d’eau et faites-les cuire sans les saler pendant 30 min, ajoutez les tomates pelées en fin de cuisson.
- Épluchez les carottes et les pommes de terre et taillez-les en brunoise. Émincez l’oignon. Ajoutez la brunoise et l’oignon aux pois cassés et aux tomates pelées. Poursuivez la cuisson 15 min.
- Ajoutez la spiruline juste avant de servir, mélangez doucement.

ÉTAPE 2 : LE DRESSAGE

- Dressez chaque assiette avec quelques amandes effilées et quelques jeunes pousses.



Velouté noisettes et maca

personnes

4

niveau

plutôt calé

préparation

30 min

cuisson

30 min

Ingrédients

- LE LAIT D’AMANDE**
- 2 poignées d’amandes non salées • 1 l d’eau minérale
 - 1 pincée de sel gris • 3 c. à soupe de sirop d’agave
- LE VELOUTÉ**
- 20 cl de lait d’amande (étape 1) • 800 g de panais
 - 1 oignon • 60 g de noisettes concassées
 - 4 c. à café de maca • ½ cube de bouillon de légumes
 - QS d’huile d’olive • QS de sel et de poivre

- LE DRESSAGE**
- QS de graines de sésame • QS d’amandes effilées

Préparation

ÉTAPE 1 : LE LAIT D’AMANDE

- La veille, mettez les amandes à tremper dans un saladier en les recouvrant d’eau, le processus de prégermination se met en route, vous bénéficierez d’un lait riche en enzymes et en vitamines.
- Le jour même, mixez les amandes avec l’eau, le sel et le sirop d’agave. Passez le mélange à l’étamine ou dans un torchon au-dessus d’une carafe : pressez bien afin que tout le liquide soit filtré.

ÉTAPE 2 : LE VELOUTÉ

- Épluchez et émincez l’oignon puis faites-le revenir quelques minutes dans une casserole huilée.
- Épluchez et lavez les panais. Coupez-les en dés. Quand l’oignon devient translucide, ajoutez le panais et les noisettes concassées. Mouillez à hauteur et ajoutez le demi-cube de bouillon.
- Laissez mijoter à feu moyen pendant 30 min. Mixez le tout. Ajoutez le lait d’amande et la maca, puis mixez à nouveau.

ÉTAPE 3 : LE DRESSAGE

- Assaisonnez, saupoudrez de graines de sésame et d’amandes effilées, puis servez bien chaud.



Bouillon de grand-mère

personnes

2

niveau

trop facile

préparation

10 min

cuisson

10 min

Ingrédients

- LA GARNITURE**
- 1 petit poireau
 - 1 carotte
 - 1 oignon nouveau
 - 1 radis • 1 branche de laurier
 - ¼ de brocoli
 - 1 branche de sauge
 - 2 feuilles de cresson
 - QS de sel et de poivre

- LE DRESSAGE**
- 1 c. à soupe de graines de chia

Préparation

ÉTAPE 1 : LA GARNITURE

- Épluchez et taillez finement le poireau et l’oignon. Coupez en petits morceaux le brocoli et la carotte, et taillez le radis en quatre. Dans une cocotte, cuisez-les ensemble, dans 50 cl d’eau, à couvert et à petit feu.
- Après 10 min de cuisson, ajoutez la sauge, le laurier et le cresson. Salez et poivrez à votre convenance.

ÉTAPE 2 : LE DRESSAGE

- Ajoutez les graines de chia au bouillon, mélangez. Servez bien chaud.



Soupe miso

personnes

4

niveau

trop facile

préparation

15 min

cuisson

10 min

Ingrédients

- LES ACCOMPAGNEMENTS**
- 1 radis • 1 oignon • 150 g de tofu fumé
 - QS de choux de Bruxelles ou autres légumes de saison
 - QS de pousses de radis daikon
- LA SOUPE**
- 2 c. à soupe de *shiro miso*
 - 1 l de bouillon dashi

- LE DRESSAGE**
- 1 c. à soupe de *wakamé* en poudre
 - QS de tofu fumé • QS de *shichimi tōgarashi*

Préparation

ÉTAPE 1 : LES ACCOMPAGNEMENTS

- Émincez l’oignon et faites-le revenir jusqu’à ce qu’il devienne translucide. Préparez les légumes et faites-les cuire à la vapeur. Coupez le tofu en petits dés.

ÉTAPE 2 : LA SOUPE

- Faites chauffer le bouillon dashi sans le faire bouillir.
- Versez un peu de bouillon dashi chaud dans une tasse, et incorporez 1 cuillerée à soupe de miso. Mélangez et reversez dans la casserole. Recommencez l’opération pour la seconde cuillerée (il ne faut pas incorporer le miso dans la casserole car il ne s’y dissoudrait pas convenablement). Goûtez. Le mélange doit être peu salé, mais pas trop fade.

ÉTAPE 3 : LE DRESSAGE

- Disposez dans chaque bol 1 poignée de légumes cuits, un peu d’oignon, 1 pincée de *wakamé* et les dés de tofu.
- Versez délicatement la soupe et saupoudrez l’ensemble d’un soupçon de *shichimi tōgarashi*.