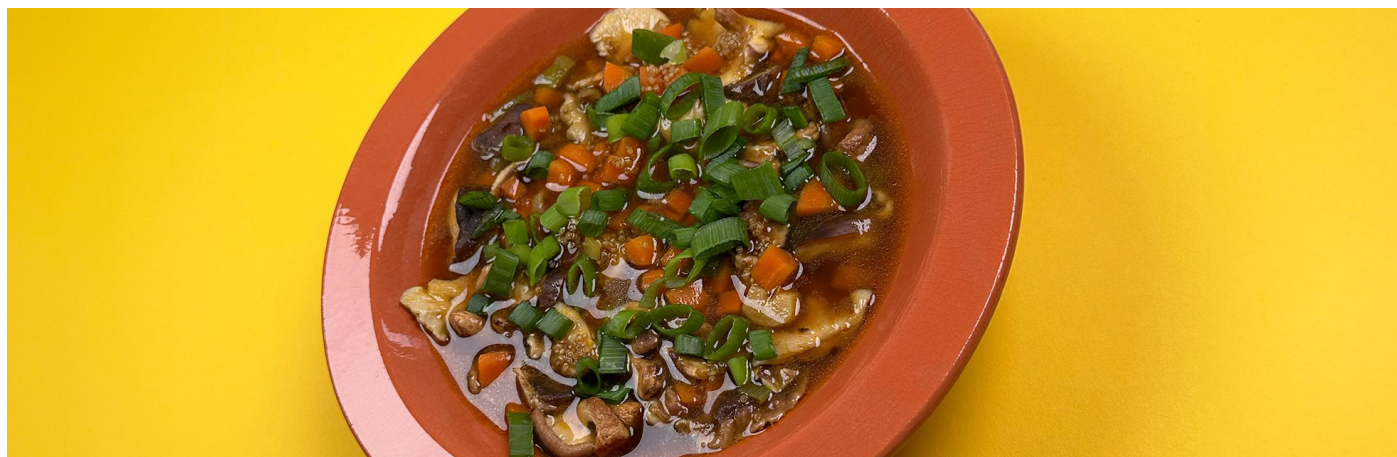




Bouillon miso minceur

Phase : **d'Attaque**

Par portion

Énergie

250 kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
20 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 200 g de carottes coupées en petits morceaux
- 150 g de shitakés coupés grossièrement
- 75 g de quinoa
- 2 grosses tiges de jeunes oignons blanc et vert séparés et émincés
- 8 g de gingembre pelé et coupé grossièrement
- 2 gousses d'ail coupées grossièrement
- 20 g de pâte de miso
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de curry
- poivre, sel

Préparation

1. Dans une casserole, faire chauffer 1 cs d'huile d'olive et faire revenir les carottes, l'ail, le gingembre et les blancs des jeunes oignons pendant 5 minutes.
2. Ajouter 800 ml d'eau, la pâte de miso, le curry et porter à ébullition. Ajouter le quinoa, du poivre, du sel et cuire 7 minutes. Ajouter les shitakés et cuire encore 3 minutes.
3. Décorer avec le vert des jeunes oignons.