

DUO DE SOUPES : MISO A L'ŒUF DE CAILLE POCHE – CRESSON AU LAIT DE COCO



INGREDIENTS

Miso : (pour 4 pers.)

3dl d'eau
40 gr de miso (commerce japonais)
50 gr de thon frais
20 gr de pousses de soja
3 gr d'algues fines séchées
1 c. à soupe d'huile de sésame
vinaigre blanc
4 œufs de caille
1 c. à soupe de coriandre ciselée

Cresson : (pour 4 pers.)

75 gr de cresson (ou épinard)
50 gr de poireaux
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 dl de lait de coco
1 dl d'eau
30 gr de billes de tapioca
1 pointe de curry rouge (mag. Asiatiques)

Mise en place :

Miso :

1. Tremper les algues dans l'eau tiède
2. Couper le thon en petits dés
3. Le mélanger à la coriandre ciselée. Ajouter 1 c. soupe d'huile de sésame.
4. Chauffer l'eau et dissoudre la pâte miso. En mettre selon son goût.
5. Chauffer de l'eau dans une casserole additionnée d'un demi-verre de vinaigre et pocher les œufs de caille en 1 fois. Les retirer, les mettre dans l'eau fraîche et les égaliser.
6. Répartir dans des petits bols transparents les algues, le thon, les pousses de soja, l'œuf poché.

Verser le bouillon chaud devant les convives.

Cresson

1. Emincer le poireau.
2. Faites le suer avec l'huile d'olive et ajouter le cresson.
3. Mouiller avec le lait de coco et l'eau. Laisser cuire puis mixer. Ajouter la pointe de curry rouge. Ne plus recuire.

Cuire les billes de tapioca dans une grande quantité d'eau. Une fois cuites les égoutter, les rincer et ajouter un peu d'huile pour éviter qu'elles collent.

Répartir les billes de tapioca dans les bols et verser la soupe bien chaude dessus.