

Soupes chaudes
Soupe des 4 éléments



20 min	10 min	0	10 min	111
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
 pour **4** personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper l'extrémité du pied des champignons préalablement lavés et les tailler en lamelles.
- 2 Eplucher le gingembre, le couper en fins bâtonnets et réserver avec les champignons dans un saladier.
- 3 Couper grossièrement la coriandre. Réserver.

Étape 2

Cuisson de la soupe

- 1 Porter un grand volume d'eau à ébullition.
- 2 Pendant que l'eau chauffe, plonger les champignons et le gingembre. Assaisonner de sel et d'huile de sésame, laisser cuire 10 minutes.
- 3 Au bout des 10 minutes de cuisson, arrêter le feu et plonger le soja.

Étape 3

Finition

- 1 Râper le zeste du citron vert au dessus de la casserole.
- 2 Ajouter ensuite la moitié des copeaux de bonito séchée,

150 g **Shiitake**
 20 g **Gingembre frais**
 20 g **Wasabi en poudre**
 0.5 botte(s) **Basilic**
 1 **Citron(s) vert(s)**
 100 g **Pousses de soja**
 20 g **Bonite séchée (katsuobushi)**
 1 **Lécithine de soja**
 1 c. à soupe **Huile de sésame**
 1 **Sel**

et la moitié de la coriandre. Remuer et rectifier l'assaisonnement en sel.

- 3 Dans un bec verseur, diluer le wasabi en poudre dans de l'eau et ajouter la lécithine de soja.
- 4 Mixer au mixeur plongeant pour former une belle écume.

Étape 4

Dressage

- 1 Dans un bol, déposer la garniture de la soupe et couvrir de bouillon.
- 2 Disposer l'écume de wasabi sur la soupe, sans récupérer le liquide en dessous.
- 3 Décorer le plat et la soupe avec du zeste de citron vert, des copeaux de bonite séchée et de la coriandre.