Soupe de poireaux

* 1 petit oignon, haché
* 1 carotte coupée en petits cubes
* 2 gros poireaux, tranchés le blanc et le vert
* 2 pommes de terre, pelées et coupées en cubes
* 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
* 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet
* 1 feuille de laurier
* 2,5 ml (1/2 c. à thé) de thym frais ciselé
* 125 ml (1/2 tasse) de crème 15 % à cuisson
* Sel et poivre

Dans une casserole, faire revenir oignons, carottes, poireaux et pommes de terre dans l'huile pendant 20 minutes à feu doux. Ajouter le bouillon, le laurier et le thym. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à tendreté des légumes.

Retirer la feuille de laurier et réduire la moitié de la soupe en purée au mélangeur. Remettre dans la casserole avec le reste de la soupe, ajouter la crème, saler et poivrer

Salade asiatique

Ingrédients

* 1 sac de mesclun asiatique grossièrement haché
* ½ t. de noix d’acajou grillé
* 1 poivron coupé en fine lanière
* 2 t. de fèves germées
* ¼ t. de raisins secs ou de canneberges

Vinaigrette

* 1 c. à thé d'huile de sésame grillé
* 1/4 de tasse d'huile végétale
* 5 c. à soupe de tamari
* 2 c. à soupe de miel
* 1 c. à thé de vinaigre de riz
* 1 gousse d’ail hachée

Dans le fond d’un saladier, tout mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Ajouter les items de la salade. Touiller la salade et déguster

Soupe miso

Ingrédients

* 1 t. d’eau chaude (mais non bouillante)
* 2 cuillerées à thé (10 ml) de miso brun
* une fine tranche de gingembre et une fine tranche d’ail, tous deux passés au presse-ail (optionnel)

Légumes :

* fèves germées
* champignons tranchés mince
* Oignons verts émincés
* Une poignée de mélange asiatique
* ¼ de bloc de tofu ferme coupé en cube (j’aime celui aux algues)

Les garnitures (au choix) :

* coriandre fraîche hachée
* filet d’huile de sésame
* piment fort
* tamari ou gomasio (si la soupe n’est pas assez salée)

Méthode et préparation :

Je commence toujours en mélangeant les cubes de tofus avec un peu de tamari. Réserver

Prévoir et tailler les légumes qui garniront la soupe. Environ une poignée de légumes en tout par bol de soupe.

Dans un bol de service chaud (le passer à l’eau chaude est suffisant), diluer les 2 cuillérées à thé de miso avec un peu d’eau froide (environ une cuillerée à table), ajouter l’ail et le gingembre puis lentement verser les ¾ de tasse d’eau chaude en brassant.

Ajouter les légumes et le tofu. La soupe est prête à servir ! Ici, en général j’en fais un grand chaudron comme base. Je la rechauffe sans bouillir car ça permet de garder tous les bonnes bactéries probiotiques du miso.

Pour le service on a le choix, on peut servir la soupe déjà garnie ou mettre les garnitures au centre de la table pour que chacun puisse assaisonner sa soupe selon son goût.

Chou rouge épicé

* 1 chou rouge
* 1 c . à soupe d'huile d'olive
* 1 c. à thé de coriandre moulue
* 1 c. à thé de cannelle moulue
* ¼ c. à thé de muscade râpée
* 1 c. à soupe de cumin moulu
* 1 clou de girofle
* 1 gros oignon émincé
* 1 c. à soupe de miel
* 1 c. soupe de vinaigre de vin rouge
* Sel et poivre au goût

Faire chauffer l'huile dans une casserole à fond épais, ajouter les épices et faire rissoler 2 minutes. Ajouter l'oignon et la chou-rouge et poursuivre la cuisson pour 5 minutes. Ajouter le miel et le vinaigre. Saler et poivrer au goût. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 40 minutes en remuant fréquemment. Servir chaud.