

Soupe de champignons épicée (Gombaleves)

durée totale **25 min.** 15 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.617 kJ / 387 kcal

Matières grasses: **17,1 g** Protéines: **11,6 g**
Glucides: **45,3 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

100 g de patate douce
Sel

1 gousse d'ail

1 càs de sambal oelek (ou harissa, sriracha, concentré de tomate ou purée de piment rouge)

2 càc Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman

2 pincées de flocons de piment

Soupe :

1 échalote

1 petite gousse d'ail

250 g de champignons (ex: champignons de Paris café, pleurotes)

1 càc Huile de sésame grillé Kikkoman

3 càc Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman

1 càs de farine

500 ml d'eau

2 càs Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman

2 càs Poivre fraîchement moulu selon le goût

2 càs de crème fraîche végétalienne

0,5 càc Sauce soja fermentation

PRÉPARATION

Étape 1

100 g de patate douce - Sel - **1** gousse d'ail - **1 càs** de sambal oelek (ou harissa, sriracha, concentré de tomate ou purée de piment rouge) - **2 càc** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **2 pincées** de flocons de piment

Faire cuire les patates douces dans de l'eau salée pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter, puis les écraser avec l'ail, le sambal oelek, le Ponzu au Citron Kikkoman et les flocons de piment jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Étape 2

1 échalote - **1** petite gousse d'ail - **250 g** de champignons (ex : champignons de Paris café, pleurotes) - **1 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman - **1 càc** Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman

Hacher finement l'échalote et l'ail. Couper les champignons en morceaux de la taille d'une bouchée, puis les faire revenir avec l'échalote et l'ail dans l'huile de sésame Kikkoman chaude dans une casserole jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Incorporer 1 c. à c. de Base de soupe pour Ramen Kikkoman en remuant.

Étape 3

1 càs de farine - **500 ml** d'eau - **2 càs** Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman

Saupoudrer avec la farine et faire revenir brièvement. Verser l'eau et la base de soupe pour Ramen Kikkoman, porter à ébullition et laisser cuire pendant environ 10 minutes.

naturelle Kikkoman

En complément :

- 1** barquette de cresson
- 100 g** de baguette aux graines
- 1 càc** de graines de sésame blanc grillées
- 1 càc** de graines de sésame noir grillées

Étape 4

2 càs Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman Poivre fraîchement moulu - **2 càs** de crème fraîche végétalienne - **0,5 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
Assaisonner la soupe avec la sauce soja citronnée et le poivre. Mélanger la crème fraîche végétalienne avec la sauce soja Kikkoman, puis incorporer ce mélange à la soupe en remuant.

Étape 5

1 barquette de cresson - **100 g** de baguette aux graines - **1 càc** de graines de sésame blanc grillées - **1 càc** de graines de sésame noir grillées
Couper le cresson de la barquette. Couper la baguette en tranches, les tartiner avec la crème de patate douce et garnir de cresson. Répartir la soupe dans des bols, saupoudrer de graines de sésame et servir avec la baguette.