



BOUILLON SHIITAKÉ

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

200G D'ALGUES NORI (8 FEUILLES)
20G DE CHAMPIGNONS SHIITAKÉ
50G DE TOFU
1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES
330 ML D'EAU

PRÉPARATION

- Préparer le bouillon : faire bouillir l'eau et ajouter le bouillon de légumes. Bien mélanger.
- Laver et émincer finement les shiitaké.
- Couper une feuille de nori en 8 dans le sens de la longueur puis émincer finement.
- Couper le tofu en petits cubes.
- Dans le fond d'un bol, mettre le tofu, la feuille de nori émincée et les shiitaké.
- Verser le bouillon très chaud dessus au moment de servir.



ALLERGÈNES : soja



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 99g - 18 Kcal :

Glucides : 0,9g dont Sucres : 0,3g,
Lipides : 0,8g dont AG Saturés : 0,1g,
Protéines : 1,9g, Sel : 0,6g, Calcium :
7,6mg, Fibres : 0,7g

