

Recette de soupe épicée aux nouilles et au tofu bio

« Soupe de saison que l'on n'a pas l'habitude de manger et si bonne ! »

Une recette est idéale pour réchauffer son hiver. Végétarien ou non, la soupe épicée aux nouilles et au tofu vous fera voyager à travers l'Asie grâce à son mélange de saveurs et ses différentes textures.

↓ Voir les ingrédients



🕒 Temps de préparation	20 mn
👤 Nombre de personnes	4 pers.
👨‍🍳 Difficulté	Facile

Les + recettes



Plat



Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe huile olive Jardin BiO
- 100 g de pâte épicée
- 750 ml d'eau
- 1 l de bouillon de légumes (2 cubes bouillon légumes Jardin BiO + 1 l d'eau bouillante)
- 125 g de spaghettis au quinoa et curry Jardin BiO
- 250 ml de lait de coco Jardin BiO
- 250 g de tofu nature
- 80 g de pousses de soja Jardin BiO
- 2 petits oignons émincés
- 2 cuillères à soupe de menthe fraîche coupée grossièrement
- **Pâte épicée :**
 - 40g de coriandre fraîche hachée grossièrement
 - 1 cuillère de ciboule hachée grossièrement ou bien 30 g de ciboulette hachée
 - 2 cuillères à soupe de mélange Colombo
 - 1 gousse d'ail coupée en 4
 - 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
 - 1 tige de citronnelle coupée grossièrement

Etapes de préparation

- 1 Préparer la pâte épicée en mixant tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une grande casserole et faire cuire la pâte épicée 1 minute en remuant toujours.
- 3 Ajouter l'eau et le bouillon, porter à ébullition, puis ajoutez les spaghettis.
- 4 Baisser le feu et laisser cuire 8 minutes sans couvrir jusqu'à ce que les spaghettis soient cuites.
- 5 Verser le lait de coco et ajouter le tofu coupé en dés de 1 cm.
- 6 Remuer bien jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.
- 7 Ajouter les pousses de soja, la ciboulette, la menthe.