

Soupe instantée au saumon-miso à emporter

Ingrédients

- 100g de cœur de filet de saumon cru, découpé en cube
- 20-30g de vermicelles de riz ou de riz basmati cuit.
- 1 carotte, en lamelles ou râpée
- 1 courgettes, en lamelles ou râpée
- 1 poignée d'épinards en feuilles
- 1 poignée de cacahuète
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 1 branche de coriandre, fraîche

Sauce :

- ½ sachet de pate miso (sans gluten)
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de gingembre râpé
- Poivre

Préparation

1. Déposez tous les ingrédients dans un pot hermétique en verre. Commencez par déposer tous les ingrédients de la sauce au fond du pot, ajoutez le saumon, les légumes et terminez par les nouilles saupoudre des cacahuètes, sésame et les feuilles coriandre. Conservez au frais.
2. Une fois que vous êtes prêt à manger, remplir le pot d'eau bouillante. Bien mélanger en secouant délicatement le pot et laisser reposer 15 minutes le pot fermé.

Astuce : si vous n'avez pas de quoi râper vos légumes, utilisez l'éplucheur à légumes pour en faire des lamelles, type spaghetti.

