



Bol de miso aux haricots

Temps total:
35 min

Plat:
déjeuner / dîner

Portions:
4

Ingrédients:

200 g de haricots rouges
250 g de champignons
400 g de brocoli
4 d'oignon nouveau
2 gousses d'ail
Gingembre frais
4 c. à soupe de pâte miso

45 ml de sauce soja
30 ml de miel
4 œufs
1 piment
2 c. à soupe d'oignons frits
Coriandre fraîche
Huile

Préparation:

1.

Rincez soigneusement les haricots et faites-les tremper dans de l'eau froide pendant 8 heures. Égouttez-les, rincez-les à nouveau et faites-les cuire dans une casserole en titane avec suffisamment d'eau pour les recouvrir. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2.

Nettoyez les champignons et coupez-les en deux. Lavez, séchez et retirez les extrémités dures du brocoli. Émincez l'oignon nouveau en rondelles. Épluchez et râpez finement l'ail. Épluchez le gingembre – râpez-en une moitié et coupez l'autre en fines lamelles. Dans un petit bol, mélangez: Pâte miso, Sauce soja, Ail râpé, Gingembre râpé, Miel. Remuez jusqu'à obtenir une sauce lisse.

3.

Faites blanchir le brocoli dans une casserole d'eau bouillante pendant 8 minutes. Faites chauffer une poêle en titane avec un peu d'huile. Faites revenir les champignons pendant 4–5 minutes jusqu'à ce qu'ils prennent de la couleur. Ajoutez l'oignon nouveau et faites revenir encore 2 minutes. Ajoutez les haricots cuits, versez la sauce miso et mélangez bien. Répartissez dans des bols de service.

4.

Faites cuire les œufs au plat dans une poêle en titane, sans huile si souhaité. Ajoutez un œuf et du brocoli dans chaque bol. Saupoudrez de piment, coriandre, oignons frits et lamelles de gingembre.
Bon Appétit!