

# Soupe aux fanes de radis

*C'est vraiment dommage de jeter les fanes de radis, quelqu'ils soient : petits radis de printemps ou radis d'hiver : daikon, green meat, red meat, radis noirs... Toutes permettent de faire en quelques minutes un délicieux potage.*

## **Ingrédients pour 4 :**

- **les fanes de 2 bottes de radis (ou d'un ou deux radis d'hiver)**
- **1 cs d'huile d'olive**
- **1 carotte**
- **1 petite pomme de terre**
- **1 oignon et 1 gousse d'ail**
- **1 litre d'eau ou de bouillon (volaille, pot au feu, légumes...ce que vous avez !)**
- **1 c.café de gros sel**

Triez les fanes. Eliminez les feuilles jaunies ou trop abîmées.

Lavez les fanes à l'eau froide. Eventuellement, coupez les en gros morceaux.

Lavez et épluchez la carotte, la pomme de terre, l'oignon et la gousse d'ail. Émincez l'ail et l'oignon. Coupez la carotte et la pomme de terre en morceaux.

Dans une grande casserole, mettez l'huile à chauffer. Faites revenir les oignons et l'ail émincés quelques minutes. Ajoutez les fanes et laissez-les suer en remuant, pendant 5 minutes. Ajoutez les morceaux de carotte et de pomme de terre, remuez et recouvrez d'eau ou de bouillon. Salez.

Laissez cuire à couvert, environ 20 minutes, jusqu'à cuisson complète des légumes. Ce potage doit cuire en peu de temps pour garder toute sa saveur et ses vitamines.

Mixez. Goûtez. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et servez.

De nombreuses variantes sont possibles. On peut utiliser toutes sortes de verdure : fanes de navets kabu, épinards, vert de blettes. On peut ajouter un poireau, de la crème fraîche, de la moutarde, des épices (curry, cing-parfums...)...

---

## Soupe Miso

*La soupe miso est, avec le riz, un des éléments essentiels d'un repas traditionnel japonais, à commencer par le petit-déjeuner. Elle est extrêmement simple à réaliser, pour peu que l'on ait sous la main les ingrédients nécessaires. Considérée comme une boisson au Japon, il est simple de l'enrichir pour obtenir un plat plus adapté à nos goûts européens...*

*Les ingrédients de base sont l'eau, le dashi et le miso. Et on y ajoute d'autres ingrédients au choix : légumes, champignons, tofu, poulet, fruits de mer... Résultat : une soupe variée et customisable à l'infini.*

*Le dashi n'est pas compliqué à faire mais nécessite un peu temps dans sa version traditionnelle. Il faut des algues wakamé et de la bonito.*

*Plus rapide, on peut utiliser des sachets de dashi instantané \*\*.*

### **Ingrédients pour 4 :**

- 1 litre d'eau
- 2 sachets de dashi instantané (bonite ou shiitaké)
- 1 ou 2 carottes de Kyoto (ou autre : blanche, jaune ou orange...)

- 1 morceau de daikon ou quelques navets Kabu
- 1 onion bunching avec le vert
- quelques feuilles de chrysanthème et/ou quelques brins de ciboule de Chine
- 3 ou 4 champignons shiitakés frais si possible ou secs
- 300 gr de tofu soyeux
- 4 cs de shiro miso
- vermicelles de riz ou de soja (facultatif)

Si les champignons sont secs, les réhydrater dans de l'eau chaude (prévoir environ 30 minutes).

Mettez les sachets de dashi dans l'eau. Portez à ébullition et laissez infuser.

Lavez les légumes. Epluchez les carottes et le daikon.

Coupez en fines lamelles les carottes, le daikon (ou les navets Kabu) et l'oignon bunching.

Egouttez le tofu pour retirer un peu d'eau.

Ajoutez au bouillon les légumes et laissez cuire quelques minutes. Ajoutez les champignons coupés en morceaux.

Ajoutez le tofu brisé en morceaux ainsi que les vermicelles de riz ou de soja.

Ajoutez quelques feuilles de chrysanthème – ainsi que les tiges de chrysanthème coupées en petits morceaux si elles sont jeunes (c'est un vrai régal !) – et/ou la ciboule de Chine coupée en petits morceaux.

Enfin, délayez le miso dans un peu de bouillon chaud puis l'incorporez dans la soupe. Ramenez brièvement à ébullition puis éteignez le feu dès la dissolution du miso. Il est important de ne pas faire bouillir longtemps le miso pour garder ses qualités nutritionnelles.

N'oubliez pas de retirer les sachets de dashi (ne les jetez

pas : utilisez leur contenu dans une poêlée de légumes).

Répartissez dans des bols et servez.

Laissez parler votre imagination et les ingrédients disponibles : carottes, radis, navets, chou rave, pak choi, épinards, algues, poulet, bœuf, crevettes, moules...

Le shiro miso donnera un bouillon très doux. Pour un bouillon plus corsé, utilisez du haché miso ou du miso de riz.

La soupe miso est extrêmement facile à faire et on ne n'en lasse jamais !

*\*\* J'utilise les préparations pour dashi vendues par Nishikidori (voir la rubrique liens). Ils sont gouteux et fabriqués avec de bons ingrédients. (Vérifiez bien la composition avant d'acheter en épicerie asiatique...)*

---

## [Wok de Pakchoi, Carottes de kyoto et Daikon](#)

*Facile et rapide à faire, les légumes sautés au wok sont adaptables à l'infini selon les ingrédients disponibles.*

*En ajoutant un peu de tofu, voici une recette idéale pour un dîner hivernal.*

**Ingrédients pour 4 :**

- 200 gr de carottes de kyoto
- 200 gr de daikon

- 1 chou pakchoi
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 cs d'huile de sésame
- 1 cs de mirin
- 1 cs de sauce soja
- 200 gr de tofu au curry
- graines de sésame (facultatif)

Laver les légumes. Eplucher les carottes et le daikon.

Couper en fines lamelles les carottes et le daikon. Emincer le chou Pakchoi.

Faire chauffer l'huile dans le wok et y faire revenir l'ail haché et le gingembre rapé.

Ajouter les carottes, le daikon et le chou pakchoi.

Assaisonner avec la sauce soja et le mirin (à défaut de mirin, vous pouvez aussi utiliser du vinaigre et riz et 1 cc de sucre).

Bien mélanger et laisser cuire 5 à 10 minutes.

Couper le tofu en petits morceaux et l'ajouter aux légumes.

Juste avant de servir, parsemer de graines de sésame.