



Velouté de soja de Catherine pour « Un an pour faire son cookingout »



Ingrédients :

- 500gr de germes de soja
- 1 gros oignon
- 1cac d'ail pilé
- 50cl de bouillon de volaille
- 200gr de tofu soyeux
- 1cac de curry en poudre
- 1cac de gingembre en poudre
- 30cl de crème fleurette
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1cas d'huile d'olive
- Sel, poivre.

Recette :

Dans une casserole faites revenir à feu doux l'oignon haché avec l'huile, l'ail pilé, le curry et le gingembre. Mouillez avec le bouillon, ajoutez les germes de soja, sel, poivre. Laissez cuire 20mm. Pendant ce temps détachez les feuilles de menthe des tiges, lavez et hachez le plus finement possible. (Je n'ai pas de centrifugeuse si vous en possédez une, utilisez la !).

Batte la crème fleurette pour obtenir une chantilly (vous pouvez également utiliser un siphon). Y incorporer la menthe hachée ou le jus de menthe, en fonction des ustensiles utilisés. Réservez au frais.

Après 20mm de cuisson, ajouter le tofu laissez cuire encore 5mm. Hors du feu mixez.

Verser la préparation dans des assiettes creuses ou des bols, garnir de chantilly à la menthe de quelques germes de soja frais et de feuilles de menthe.