

MACROBIOTIQUE

LE BOUILLON UMAMI

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1,5 l d'eau plate filtrée
- 50 g d'algues kombu* rincées à l'eau claire
- 1 c. à c. d'algue wakamé* en poudre
- 1 petit radis bière lavé, découpé en rondelles
- 10 g de gingembre lavé, débité en 3 tranches
- 12 champignons shiitake lavés entiers
- 1 étoile d'anis
- **Pour l'infusion**
- 1 prune umeboshi*
- 6 feuilles de shiso*
- 10 g de mélange de mélisse et cresson
- 3 c. à s. de sauce soja tamari

*Ces ingrédients s'achètent dans les épiceries japonaises.

Préparation:

Porter à ébullition les ingrédients du bouillon. Baisser le feu et laisser frémir sans couvrir durant 30 à 45 minutes.

Hors du feu, ajouter la prune umeboshi, les feuilles de shiso, les herbes et la sauce tamari. Laisser infuser à couvert durant 25 minutes.

Filtrer et déguster comme bouillon détox ou utiliser comme base pour un potage, des sauces ou pour cuire des légumes.

