

Ingrédients de la soupe « Zéro déchets »

Une création de l'équipe **Shushu Bing**

On récupère de la farce :

- Têtes et carcasses de crevettes
- Epluchures des carottes bio, plus 1 ou 2 carottes émincées
- Eau de trempage des champignons
- Jaunes d'œufs + qq œufs entiers, battus
- Restant de crevettes hachées (s'il y en a)
- Coins des feuilles de ravioli (la moitié env., le reste pourra être transformé également)
- Ail, gingembre, sel
- Huile de sésame

On ajoute :

- Concentré de tomates
- Poivre
- Echalotes tranchées

Et pour servir, au goût de chacun :

- Ciboule, coriandre, fraîches et ciselées
- Pousses de bambou marinées (prêtes, en pot)
- Huile de sésame, huile pimentée...



Recette de la soupe « Zéro déchets »

- ▶ Faire chauffer de l'huile de sésame dans la marmite
- ▶ Y mettre les échalotes, carottes et fanes, carcasses de crevettes, un peu de sel, et faire revenir env. 10 min.
- ▶ Ajouter ail, gingembre, concentré de tomates et faire revenir 5 min.
- ▶ Recouvrir largement d'eau, porter à ébullition, puis réduire à feu moyen, couvrir et laisser mijoter env. 20 min.
- ▶ Mixer le mélange le mieux possible au pied plongeur
- ▶ Passer au chinois ;-)
- ▶ Remettre le liquide dans la marmite (donner les restes au chat ?)
- ▶ Ajouter l'eau de trempage des champignons, rectifier l'assaisonnement (sel, poivre, huile de sésame...) et ajuster la consistance avec de l'eau si besoin
- ▶ Quand tout est bon, et bien chaud, introduire les œufs en « filet » à l'aide d'une écumoire
- ▶ Mélanger, ajouter les coins de feuilles de raviolis, laisser cuire quelques minutes
- ▶ Servir en ajoutant : une cuillère de pousses de bambou marinées, de l'huile pimentée, de la ciboule, de la coriandre, au goût de chacun.