



# SOUPE DE NOUILLES JAPONAISE ET FILET DE POULET

Avec des champignons blonds et du pak-choï



## SYNERA TINTO

À la fois plein et doux, ce vin catalan est un assemblage de tempranillo et de cabernet sauvignon. Il révèle des arômes de fruits rouges et noirs et de subtiles notes fumées et vanillées dues à son bref vieillissement en fûts de chêne.



Gingembre frais



Piment rouge \*



Champignons blonds \*



Pak-choï \*



Filet de poulet émincé à la japonaise \*



Noilles udon



Sauce soja

Total : 20-25 min.

Rapido

Très facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Family

Sans lactose

La soupe de nouilles japonaise, que l'on appelle aussi « ramen », est aussi facile à préparer qu'elle est savoureuse. Légère, on peut y intégrer toutes sortes de légumes. Aujourd'hui, vous allez préparer une soupe à base d'émincé de poulet mariné. Et pour encore plus de piquant, ajoutez quelques graines de piment à la cuisson.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Wok ou marmite à soupe avec couvercle.

Recette de **soupe de nouilles japonaise et filet de poulet** : c'est parti !



## 1 PRÉPARER LE BOUILLON

Préparez le bouillon de poule.



## 2 DÉCOUPER

Épluchez le **gingembre** et coupez-le ou râpez-le ★. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez les **champignons blonds** en tranches. Retirez l'extrémité de la tige du **pak-choï**, puis détaillez-le.

★ **CONSEIL** : Pour atténuer quelque peu le goût du gingembre, taillez-le en tranches plutôt que de l'émincer et retirez-le avant le service.



## 3 CUIRE AU WOK

Dans le wok ou la marmite à soupe, faites chauffer l'huile de tournesol et faites revenir le **gingembre** et le **piment rouge** 2 à 3 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez l'**émincé de poulet** et remuez 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **champignons** et le **pak-choï**, puis poursuivez la cuisson 2 minutes.



## 4 CUIRE LA SOUPE

Ajoutez le bouillon au wok ou à la marmite et laissez mijoter 6 minutes à couvert. Après 3 minutes, ajoutez les **nouilles udon**.



## 5 ASSAISONNER

Ajoutez 1 cc de **sauce soja** par personne à la soupe, puis poivrez et ajoutez éventuellement encore plus de sauce soja si vous le souhaitez.



## 6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	700
Pak-choï (g) *	75	150	225	300	400	550
Filet de poulet émincé à la japonaise (g) *	100	200	300	400	500	600
Nouilles udon (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Bouillon de poule* (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Huile de tournesol* (cs)	2	3	4	5	6	7
Poivre noir*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2159 / 516	232 / 55
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	4,9	0,5
Glucides (g)	38	4
Dont sucres (g)	5,2	0,6
Fibres (g)	4	0
Protéines (g)	29	3,1
Sel (g)	8,3	1

## ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, réduisez la quantité de sauce soja ou supprimez-la. Vous pouvez aussi préparer 500 ml de bouillon avec les ¾ d'un cube plutôt qu'un cube entier.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 19 | 2018

