Soupe de nouilles japonaise, filet de poulet et champignons blonds

Au gingembre et au piment rouge

Voici une soupe riche en saveurs et rapide à préparer. Pour encore plus de piquant, ajoutez quelques graines de piment à la cuisson.

20-25 min · *très simple* · *manger au début* · *sans lactose*

conserver au réfrigérateur

☐ Champignons blonds

☐ Pak choï

☐ Dés de filet de poulet marinés

☐ Piment rouge

☐ Gingembre frais

☐ Nouilles udon

☐ Sauce soja

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	75	150	225	300	475	550
Dés de filet de poulet marinés (g)	100	200	300	400	500	600
Nouilles udon (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (sachet) 1) 6) 19)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bouillon de poule (ml)*	500	1000	1500	2000	2500	3000
Huile de tournesol (cs)*	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel*			Selon le goût			

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 6) Soja
Peut contenir des traces de 19) cacahuètes.

Ustensiles
Wok ou marmite à soupe avec couvercle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g *	52 / 218	3	0,5	4	0,4	3	0,8	0
Portion **	484 / 2025	24	4,5	37	3,5	28	7,1	4

* par personne par portion | ** par 100 grammes

1 Préparez le bouillon.

2 Pelez le gingembre, ôtez les graines du piment et émincez-les. Taillez les champignons en tranches et hachez grossièrement le pak-choï.

3 Dans le wok ou la casserole à soupe, faites chauffer l'huile de tournesol pour y faire revenir les oignons, le gingembre et le piment 2 minutes à feu doux. Ajoutez les dés de poulet et remuez 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les champignons et le pak-choï, puis poursuivez la cuisson 2 minutes.

4 Ajoutez le bouillon au wok et, à couvert, laissez cuire 6 minutes à feu moyen-doux. Après 4 minutes, ajoutez les nouilles udon.

5 Assaisonnez la soupe avec la sauce soja ainsi que du poivre et du sel.

6 Servez la soupe dans les bols.

Conseil ! Si vous surveillez votre consommation de sel, supprimez la sauce soja de la recette ou préparez 500 ml de bouillon avec ¾ de cube plutôt qu'un cube entier. Si vous souhaitez que le goût du gingembre soit moins fort, taillez-le en tranches plutôt que de l'émincer, ajoutez-le en même temps que le piment et retirez-le de la soupe juste avant de servir.