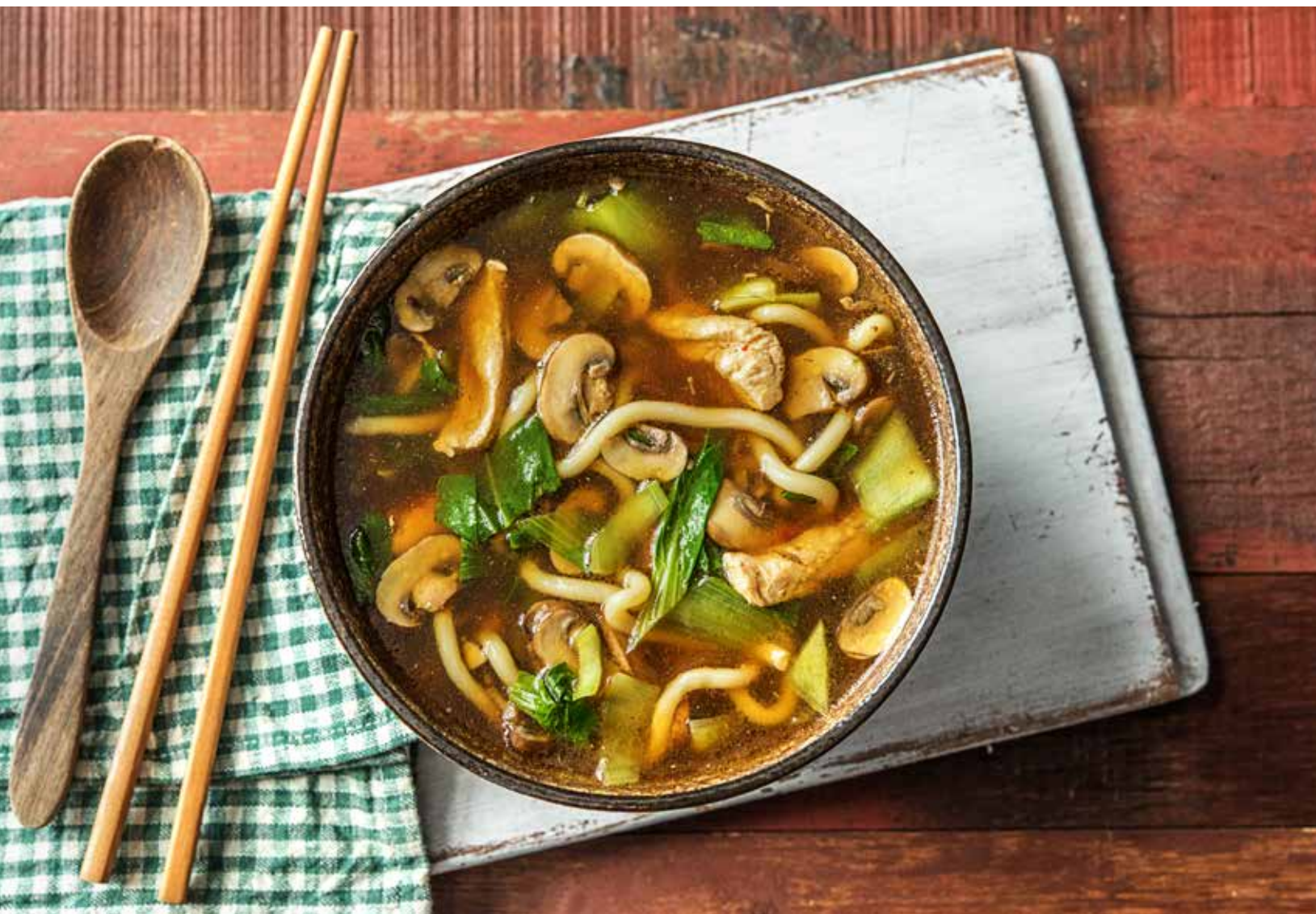




SOUPE DE NOUILLES JAPONAISE ET FILET DE POULET

Avec des champignons blonds et du pak-choï



GINGEMBRE

S'il vous reste du gingembre après le repas, mettez-en quelques fines lamelles dans une tasse et ajoutez de l'eau bouillante pour un bon thé.



Gingembre frais



Piment rouge *



Champignons blonds *



Pak-choï *



Filet de poulet émincé à la japonaise *



Nouilles udon



Sauce soja

Total : 20-25 min.

Sans lactose

Très facile

À manger dans les 3 jours

Au Japon, cette soupe aux nouilles et aux légumes, aussi appelée ramen, se déguste à tout moment de la journée, même au petit déjeuner ! Le ramen n'est pas le nom des nouilles, mais du plat lui-même, servi avec du poisson, un œuf ou de la viande, comme dans cette recette. Pour 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.



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.



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.



6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols.

📌 **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 $\frac{3}{4}$ d'un cube plutôt qu'un cube entier.

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	740
Pak-choï (g) *	75	150	225	300	375	450
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
* À ajouter vous-même						
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					

* 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

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !