



SOUPE DE NOUILLES À LA NOIX DE COCO ET À LA CUISSE DE POULET

Avec de la citronnelle fraîche et du basilic



CITRONELLE

Cette herbe, appelée également verveine des Indes, est extrêmement aromatique. Elle donne un goût frais de citron à vos préparations.



Gingembre frais



Piment rouge *



Carotte



Émincé de poulet épicé *



Lait de coco



Citronnelle fraîche



Haricots plats *



Nouilles udon fraîches



Basilic frais *



Citron vert *



Sauce poisson

Total : 20-25 min.

Rapido

Facile

Sans lactose

À manger dans les 3 jours

Avec des ingrédients tels que la citronnelle, le lait de coco et la sauce poisson, vous invitez la cuisine asiatique dans votre assiette. Si l'utilisation de sauce poisson peut sembler étrange dans une soupe de nouilles au poulet, sachez que ce condiment est utilisé dans toutes sortes de plats en Asie. Elle donne à la soupe une saveur à la fois profonde et relevée qui va très bien avec le côté frais de la citronnelle.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle.

Recette de **soupe de nouilles à la noix et coco et à la cuisse de poulet** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Épluchez le **gingembre** et émincez-le. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Pesez la bonne quantité de **carottes** et taillez-les en fines rondelles.



2 FAIRE REVENIR LES CONDIMENTS

Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile de tournesol, puis faites revenir le **gingembre** et le **piment rouge** 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajoutez l'**émincé de poulet** et remuez 2 à 3 minutes.



3 CUIRE LA SOUPE

Remuez bien le **lait de coco**, puis versez-le dans la marmite avec le bouillon. Talez la **citronnelle** en la cassant à 3 endroits. Ajoutez la **citronnelle**, les **haricots plats** et les **carottes** à la marmite. Laissez mijoter 8 minutes à couvert. Ajoutez les **nouilles** à mi-cuisson ★.



4 DÉCHIREZ LES HERBES

Pendant ce temps, déchirez grossièrement les **feuilles de basilic**. Pressez la moitié du **citron vert** et taillez l'autre en quartiers.



5 ASSAISONNER

Retirez la **citronnelle** de la soupe, puis assaisonnez avec la **sauce poisson**, le **jus de citron vert** ainsi que du sel et du poivre.



6 SERVIR

Servez la soupe dans les bols, puis garnissez avec le **basilic** et les **quartiers de citron vert**.

★ **CONSEIL** : Vous pouvez casser les nouilles udon en quatre avant de les ajouter à la soupe : elles seront d'autant plus faciles à manger.

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, remplacez 50 ml de lait de coco par 50 ml de bouillon en plus. Le plat compte alors 543 kcal : 31 g de lipides, 41 g de glucides, 3 g de fibres, 25 g de protéines et 8,2 g de sel. Si vous surveillez votre consommation de sel, réduisez la quantité de sauce poisson ou supprimez-la.

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
Carotte (g)	50	100	150	200	250	300
Émincé de poulet épicé (g) *	100	200	300	400	500	600
Lait de coco (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Citronnelle fraîche (pc)	1	1	1	1	2	2
Haricots plats (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Nouilles udon fraîches (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Basilic frais (feuilles) 23) *	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce poisson (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Bouillon de poule* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile de tournesol* (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2690 / 643	332 / 79
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	23,9	2,9
Glucides (g)	44	5
Dont sucres (g)	6,1	0,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	7,2	0,9

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 26) Sulfites

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