



SOUPE DE NOUILLES À LA NOIX DE COCO ET AUX SUGAR SNAPS

Avec du chou chinois et des œufs durs



Gingembre frais



Piment rouge *



Chou chinois *



Citron vert



Lait de coco



Sugar snaps *



Œuf de poule élevée en plein air *



Citronnelle moulue



Nouilles



Sauce soja

Total : 20-25 min.

Végé

Très facile

Sans lactose

Consommer dans les 5 jours

Cette soupe-repas richement garnie nous arrive tout droit d'Asie où la citronnelle séchée est couramment utilisée. Comme son nom l'indique, elle a un goût de citron et apporte au plat une belle fraîcheur. Le lait de coco donne de la douceur et de l'onctuosité. À vos baguettes !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou marmite à soupe avec couvercle et petite casserole avec couvercle.

Recette de soupe de nouilles à la noix et coco et aux sugar snaps : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Préparez le bouillon. Épluchez le **gingembre** et émincez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez le **chou chinois** en lamelles★. Pressez le **citron vert**.



2 MÉLANGER LE LAIT DE COCO

Mélangez bien le **lait de coco** pour éliminer les éventuels grumeaux.



3 FAIRE REVENIR

Dans le wok ou la marmite à soupe, chauffez l'huile de tournesol et faites revenir le **gingembre** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite le **chou chinois** et les **sugar snaps**, puis remuez 3 minutes de plus.



4 CUIRE LES ŒUFS

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la petite casserole, ajoutez 2 **œufs** par personne, puis faites-les cuire 6 à 8 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide et égalez-les.



5 PRÉPARER LA SOUPE

Ajoutez le **lait de coco**, la **citronnelle** et le bouillon à la marmite ou au wok, puis portez à ébullition en remuant. Couvrez et laissez mijoter la soupe 10 minutes. Ajoutez les **nouilles** après 6 minutes★★. Assaisonnez avec la **sauce soja** et 1 cc de **jus de citron vert** par personne, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Versez la **soupe à la noix de coco** dans les bols. Coupez les **œufs** dans le sens de la longueur et déposez-les sur la soupe.

★ CONSEIL :

Le chou réduit à la cuisson. S'il vous en reste, n'hésitez pas à en ajouter davantage.

★★ CONSEIL :

Brisez les nouilles avant de les ajouter au wok ou à la marmite. Elles seront d'autant plus faciles à manger.

📌 **CONSEIL :** Si vous surveillez votre consommation de sel, divisez la quantité de sauce soja par deux ou par quatre et optez pour un bouillon pauvre en sel.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chou chinois (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lait de coco (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Sugar snaps (g) *	50	100	150	200	250	300
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Citronnelle moulue (cc)	½	¾	1	1½	2	2½
Nouilles (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3234 / 773	364 / 87
Lipides total (g)	44	5
Dont saturés (g)	25,2	2,8
Glucides (g)	65	7
Dont sucres (g)	4,7	0,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	3
Sel (g)	5,7	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja

Peut contenir des traces de : 26) Sulfites

* **SAVIEZ-VOUS QUE :** 200 g de chou chinois contient plus de calcium qu'une tasse de lait de 200 ml ?

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