



# Soupe à la noix de coco, à l'églefin et aux nouilles udon

Avec des haricots plats, du pak-choï et de la sauce soja



## SYNERA BLANCO

Ce vin catalan est un assemblage de macabeo et de chardonnay. Frais et nerveux, il révèle tout un bouquet aromatique fruité de poire, de pomme, de banane et d'orange, mais également de délicates notes florales.



Gousse d'ail



Haricots plats ✱



Pak-choï ✱



Lait de coco



Citronnelle moulue



Sauce soja



Filet d'églefin sans peau ✱



Nouilles udon

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Les nouilles udon sont les plus épaisses des nouilles japonaises. On peut les préparer de bien des façons, mais, au Japon, elles se consomment surtout dans une soupe ou un bouillon.

La citronnelle moulue, également appelée sereh, donne à la soupe des notes asiatiques très fraîches. Originaire d'Inde, cette plante évoque le parfum et la saveur du citron.



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Wok ou marmite à soupe avec couvercle.

Recette de **soupe à la noix de coco, à l'églefin et aux nouilles udon** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail**. Équeutez les **haricots plats**, puis taillez-les en petits morceaux.



### 2 DÉCOUPER LE PAK-CHOÏ

Retirez la base du **pak-choï**, puis détaillez les tiges et les feuilles. Secouez bien le **lait de coco** avant de l'ajouter 🌿.



### 3 CUIRE LES CONDIMENTS

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la marmite et faites revenir l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le sambal et la **citronnelle** lors des 30 dernières secondes 🌿.



### 4 CUIRE À L'EAU ET DÉCOUPER

Ajoutez le bouillon, le **lait de coco**, la **sauce soja** et les **haricots plats**, couvrez la casserole et portez à ébullition. Faites mijoter la soupe 6 minutes à feu doux. Pendant ce temps, tamponnez l'**églefin** avec de l'essuie-tout pour le sécher, puis débitez-le en morceaux de 2 cm.



### 5 PRÉPARER LA SOUPE

Ajoutez le **pak-choï** et l'**églefin** à la marmite. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson 2 minutes à couvert. Retirez le couvercle, ajoutez les **nouilles udon** et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez.

🌿 **CONSEIL** : Pour relever le plat davantage, rien ne vous empêche d'ajouter plus de sambal. S'il y a des enfants à table, servez-le séparément plutôt que de l'intégrer à la soupe.



### 6 SERVIR

Versez la **soupe de poisson à la noix de coco** dans les bols.

🌿 **LE SAVIEZ-VOUS ?** Il se peut que des grumeaux se forment dans le lait de coco. Cela ne signifie pas qu'il est périmé. Ils correspondent aux parties grasses du lait.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Haricots plats (g) *	100	200	300	400	500	600
Pak-choï (pc) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Lait de coco (ml) 26	125	250	375	500	625	750
Citronnelle moulue (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6	10	20	30	40	50	60
Filet d'églefin sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Nouilles udon (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Bouillon de légumes* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile de tournesol* (cs)	1	1	2	2	3	3
Sambal* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2377 / 568	289 / 69
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	21,5	2,6
Glucides (g)	46	6
Dont sucres (g)	5,8	0,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	5,9	0,7

## ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja

Peut contenir des traces de : 26) Sulfites

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.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 13 | 2018