



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



VARAS BLANC

L'églefin aux nouilles udon appelle un vin plutôt charpenté tel que le Varas Blanc, produit au Portugal. Légèrement épicé, il se marie divinement avec la noix de coco !



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.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

La citronnelle moulue est également appelée sereh. Avec son parfum extrêmement frais et son goût de citron, cette herbe originaire d'Inde apporte une belle touche de fraîcheur à la soupe. Et pour que le plat soit nourrissant, vous allez y ajouter des nouilles udon : des pâtes japonaises épaisses et molles produites à partir de farine de blé, d'eau et de sel.

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 vertes. Secouez bien le **lait de coco** (voir le saviez-vous).



3 CUIRE LES CONDIMENTS

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



4 DÉCOUPER L'ÉGLEFIN

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



5 MÉLANGER

Ajoutez le **pak-choï** et l'**églefin** au wok ou 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.



6 SERVIR

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

★ LE SAVIEZ-VOUS ?

La citronnelle peut aussi s'appeler "verveine des Indes".

★ CONSEIL

Pour relever le plat davantage, rien ne vous empêche d'ajouter plus de sambal.

★ 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 et ajoutent du goût à l'ensemble.

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) *	½	¾	1	1½	1¾	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)	6,0	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 46 | 2017