



# SOUPE DE NOUILLES À LA NOIX DE COCO ET AU POULET

Avec de la citronnelle fraîche et du basilic



## CITRONNELLE

Cette plante, que l'on appelle aussi sereh, est un condiment très puissant. On la retire généralement de la préparation avant de manger : elle apporte une saveur fraîche et légèrement piquante.



Gingembre frais



Piment rouge \*



Carotte



Émincé de cuisse de poulet épicé \*



Lait de coco



Citronnelle fraîche



Haricots plats \*



Nouilles udon fraîches



Basilic frais \*



Citron vert



Sauce poisson

Total : 25 min.

Rapido

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 3 jours

Family

Sans lactose

Avec des ingrédients tels que la citronnelle, le lait de coco et la sauce poisson, invitez la cuisine asiatique dans votre assiette grâce à cette soupe. 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 acidulé de la citronnelle.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle.

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



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Épluchez le **gingembre** et émincez ou râpez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Pesez les **carottes** et coupez-les en fines rondelles.



### 2 CUIRE

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

Secouez bien le **lait de coco**, puis versez-le dans la marmite en même temps que le bouillon. Cassez le baton de **citronnelle** en 3 morceaux. 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 PRÉPARER LES GARNITURES

Pendant ce temps, déchirez grossièrement les feuilles de **basilic**. Pressez une 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** : Si vous surveillez votre consommation de sel, supprimez la sauce poisson ou limitez-vous à ¼ cc par personne. Vous pouvez aussi utiliser du bouillon pauvre en sel.

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

# 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 cuisse 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
À ajouter vous-même						
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					

\* 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 : 23) Céleri 26) Sulfites

📌 **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 560 kcal : 31 g de lipides, 43 g de glucides, 8 g de fibres, 26 g de protéines et 7,7 g de sel.

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