



SOUPE PIQUANTE À LA NOIX DE COCO ET À L'ÉGLEFIN

Avec des nouilles udon, des haricots plats et des carottes



CITRONNELLE

Cet ingrédient typique de la cuisine thaïlandaise et vietnamienne apporte une note fraîche et citronnée à de nombreux plats à base de bœuf, de poulet et de poisson.



Gousse d'ail



Haricots plats ✱



Carotte ✱



Lait de coco



Citronnelle moulue



Sauce soja



Filet d'églefin sans peau ✱



Nouilles udon fraîches

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 3 jours

Sans lactose

Invitez l'Asie dans votre assiette avec cette soupe associant des ingrédients des quatre coins du continent. La citronnelle moulue, également appelée sereh, apporte une belle touche de fraîcheur à la soupe. Originaire de Chine, la sauce soja vient relever le tout. 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 piquante à la noix de coco et à l'églefin** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES HARICOTS PLATS

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



2 TAILLER LES CAROTTES

Taillez la **carotte** en quarts dans le sens de la longueur, puis en dés. Remuez le **lait de coco** ou secouez le paquet pour que les éventuels grumeaux se dissolvent.



3 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Chauffez 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 la **carotte** et faites cuire 4 à 6 minutes al dente. 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 et portez à ébullition. Faites mijoter la soupe à feu doux pendant 6 minutes. Pendant ce temps, épongez l'**églefin** avec de l'essuie-tout, puis coupez-le en morceaux de 2 cm.



5 MÉLANGER

Ajoutez l'**églefin** au wok. Portez à ébullition, couvrez et poursuivez la cuisson 2 minutes. Retirez le couvercle, ajoutez les **nouilles udon** et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez.



6 SERVIR

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

CONSEIL : Si vous aimez manger épicé, rien ne vous empêche d'ajouter plus de sambal.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, réduisez la quantité de sauce soja de moitié ou supprimez-la entièrement.

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
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
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 fraîches (g) 1)	100	200	300	400	500	600

*À ajouter vous-même

Bouillon de légumes* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile de tournesol* (cs)	1	1	2	2	3	3
Sambal* (cc)	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)	2393 / 572	283 / 68
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	21,6	2,6
Glucides (g)	45	5
Dont sucres (g)	9,1	1,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	7,1	0,8

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja

Peut contenir des traces de : 26) Sulfites

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