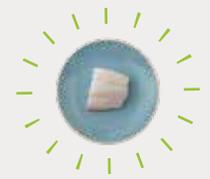




SOUPE PIQUANTE À LA NOIX DE COCO ET À L'ÉGLEFIN

Avec des nouilles udon, des haricots plats et de la carotte



ÉGLEFIN

Ce poisson appartient à la famille du cabillaud, sa saveur en revanche est un peu plus prononcée et sa chair un peu plus délicate.



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 touche de fraîcheur à la soupe. Originaire de Chine, la sauce soja vient relever le tout. Et pour que le plat soit plus consistant, vous allez y ajouter des nouilles udon qui sont des pâtes japonaises épaisses à base 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 COUPER LES HARICOTS PLATS

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



2 COUPER LES CAROTTES

Coupez la **carotte** en quarts dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux. Remuez le **lait de coco** ou secouez le paquet jusqu'à ce que les éventuels grumeaux disparaissent.



3 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **carotte** et faites cuire al dente, soit 4 à 6 minutes. Ajoutez le sambal et la **citronnelle** lors des 30 dernières secondes.



4 CUIRE À L'EAU ET COUPER

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, épongez l'**églefin** avec de l'essuie-tout, puis coupez-le en morceaux de 2 cm.



5 MÉLANGER

Ajoutez l'**églefin** au wok et laissez cuire la soupe 2 minutes de plus 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.



6 SERVIR

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

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	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2393 / 572	283 / 68
Lipides total (g)	31	4
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 !