



# Soupe onctueuse aux crevettes et lait de coco

Avec du maïs frais, des tomates et des pommes de terre



## LAIT DE COCO

Quand Marco Polo ramène la noix de coco en Europe à la fin du 18ème siècle, il la surnomme alors la « noix du pharaon » : douce comme le sucre et blanche comme le lait.



Échalote



Pommes de terre à chair ferme



Paprika



Feuille de laurier séchée



Épi de maïs \*



Tomate \*



Ciboulette fraîche \*



Crevettes \*



Lait de coco

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 3 jours

Nos chefs ont brassé les traditions avec cette soupe d'inspiration américaine. Il s'agit d'une fusion de deux soupes épaisses originaires de Boston : le corn chowder dont l'ingrédient star est le maïs et le clam chowder à base de fruits de mer et de pommes de terre. Dans cette recette, le lait est remplacé par du lait de coco : une touche d'exotisme qui accompagne à merveille les crevettes.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et poêle.

Recette de **soupe onctueuse aux crevettes et lait de coco** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Portez 225 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**échalote**. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en morceaux de 1 à 1½ cm. Faites chauffer le beurre dans la marmite à feu moyen et faites revenir l'**échalote** 3 minutes avec une pincée de sel. Ajoutez le **paprika** et la **feuille de laurier**, puis poursuivez la cuisson 30 secondes.



### 2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Ajoutez les **pommes de terre** à la marmite, versez l'eau bouillante et émiettez le cube de bouillon par-dessus. Faites cuire 12 à 15 minutes.



### 3 COUPER

Pendant ce temps, disposez l'**épi de maïs** debout sur une planche à découper, puis coupez délicatement les **grains**. Coupez la **tomate** en gros morceaux et ciselez la **ciboulette**.



### 4 CUIRE LES CREVETTES

Épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et saisissez-les 2 minutes de chaque côté. Elles ne doivent pas encore être totalement cuites. Salez et poivrez, puis réservez hors de la poêle.



### 5 CUIRE LA SOUPE

Ajoutez les **grains de maïs**, la **tomate** et le **lait de coco** à la marmite, puis faites cuire 2 minutes de plus. Ajoutez les **crevettes** avec leur graisse de cuisson et réchauffez 30 secondes. Incorporez ensuite le vinaigre de vin blanc et la moitié de la **ciboulette** à la soupe.



### 6 SERVIR

Servez la **soupe** sur les assiettes et garnissez avec le reste de **ciboulette**.

**CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 75 ml de lait de coco par personne et ajoutez 50 ml d'eau bouillante par personne. Le plat compte alors 578 kcal : 29 g de lipides, 55 g de glucides, 8 g de fibres, 21 g de protéines et 4,8 g de sel.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|                                   | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Échalote (pc)                     | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Pommes de terre à chair ferme (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Paprika (cc)                      | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Feuille de laurier séchée (pc)    | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Épi de maïs (pc) *                | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Tomate (pc) *                     | 2   | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Ciboulette fraîche (brins) 23) *  | 10  | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Crevettes (g) 2) *                | 90  | 180 | 270 | 360 | 450  | 540  |
| Lait de coco (g) 26)              | 125 | 250 | 375 | 500 | 625  | 750  |

À ajouter vous-même

|                                  |               |    |    |   |    |    |
|----------------------------------|---------------|----|----|---|----|----|
| Cube de bouillon de légumes (pc) | ¾             | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Beurre (cs)                      | ½             | 1  | 1½ | 2 | 2½ | 3  |
| Huile d'olive (cs)               | ½             | 1  | 1½ | 2 | 2½ | 3  |
| Vinaigre de vin blanc (cc)       | 1             | 2  | 3  | 4 | 5  | 6  |
| Poivre et sel                    | Selon le goût |    |    |   |    |    |

\* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 2777/ 663   | 317 / 76   |
| Lipides total (g)       | 38          | 4          |
| Dont saturés (g)        | 26,0        | 3,0        |
| Glucides (g)            | 57          | 7          |
| Dont sucres (g)         | 14,4        | 1,6        |
| Fibres (g)              | 8           | 1          |
| Protéines (g)           | 22          | 3          |
| Sel (g)                 | 4,8         | 0,5        |

## ALLERGÈNES

2) Crustacés

Peut contenir des traces de : 23) Céleri 26) Sulfites

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