



SOUPE DE NOUILLES AU CURRY À L'INDONÉSIENNE

Avec de la coriandre et des cacahuètes



PÂTE DE CURRY BESENGEK

Cet ingrédient phare de la cuisine indienne est obtenu à partir d'un mélange d'épices, d'un corps gras et de condiments tels que l'ail et l'oignon.



Piment rouge ✨



Gousse d'ail



Mélange de légumes ✨



Pâte de curry besengek ✨



Lait de coco



Coriandre fraîche ✨



Cacahuètes salées



Nouilles udon fraîches

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Cette délicieuse soupe indonésienne se prépare en un rien de temps. La pâte de curry est un réel concentré de saveurs. Grâce aux nouilles udon et au lait de coco onctueux, cette soupe est réconfortante. Garnissez le tout de coriandre fraîche, et de cacahuètes qui conféreront une délicieuse note croquante au plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : marmite à soupe.

Recette de **soupe de nouilles au curry à l'indonésienne** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Préparez le bouillon.
- Épépinez et émincez le **piment rouge**.
- Émincez ou écrasez l'**ail**.



3 ACHEVER LA SOUPE

- Ajoutez le **lait de coco** et le bouillon à la marmite, puis laissez mijoter 5 à 7 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, ciselez la **coriandre** et concassez les **cacahuètes**.
- Ajoutez les **nouilles udon** à la soupe lors des 3 dernières minutes ★.

★**CONSEIL** : Coupez les nouilles udon en morceaux avant de les ajouter à la soupe : elles seront d'autant plus faciles à manger.



2 SAUTER

- Chauffez l'huile de tournesol dans la marmite à feu vif.
- Faites revenir le **piment rouge** et l'**ail** 1 minute.
- Ajoutez le **mélange de légumes** et faites sauter le tout 3 minutes.
- Incorporez la **pâte de curry** aux **légumes** et poursuivez la cuisson 1 minute.



4 SERVIR

- Servez la soupe dans les bols. Garnissez avec la **coriandre** et les **cacahuètes**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes : champignons blonds, poireau, brocoli et courgette (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Pâte de curry besengek (g) 1) 7) 9) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Lait de coco (ml) 26)	150	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Nouilles udon fraîches (g) 1)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même*						
Bouillon de légumes* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile de tournesol* (cs)	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)	3109 / 743	407 / 97
Lipides (g)	53	7
Dont saturés (g)	24,3	3,2
Glucides (g)	50	7
Dont sucres (g)	12,3	1,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	5,2	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 9) Céleri

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 26) Sulfites

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