



SOUPE DE NOUILLES AU CURRY À L'INDONÉSIENNE

Avec de la coriandre et des noix de cajou



ESPIGA BRANCO

Produit dans la région portugaise d'Alenquer à partir de cépages typiquement locaux, cultivés sur un sol de calcaire, de gravier et d'argile dans un climat aux étés chauds et aux hivers rigoureux, ce vin harmonieux développe des arômes exotiques d'agrumes, de bergamote et de mangue.



Piment rouge *



Gousse d'ail



Mélange de champignons blonds et de brocolis *



Pâte de curry besengek *



Lait de coco



Coriandre fraîche *



Cacahuètes salées



Nouilles udon



Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

La cuisine indonésienne a largement recours à des pâtes d'épices appelées « bumbus ». Traditionnellement, les ingrédients — des herbes et épices, mais aussi de l'ail, de l'oignon et de la citronnelle, par exemple — sont écrasés au pilon dans un mortier. Les pâtes toutes faites sont donc idéales pour gagner du temps sans compromis sur le goût.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Marmite à soupe.

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



1 PRÉPARER

- Préparez le bouillon.
- Émincez le **piment rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



3 CUIRE LA SOUPE

- Ajoutez le **lait de coco** et le bouillon à la marmite, puis laissez mijoter minutes 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** : Cassez les nouilles udon en morceaux avant de les ajouter à la soupe : elles seront d'autant plus faciles à manger.



2 SAUTER

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la marmite à soupe 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 champignons blancs et de brocolis (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)	10	20	30	40	50	60
Nouilles udon (g) 1)	100	200	300	400	500	600
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					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2866 / 685	381 / 91
Lipides (g)	48	6
Dont saturés (g)	23,6	3,1
Glucides (g)	48	6
Dont sucres (g)	12,0	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	15	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

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

SEMAINE 07 | 2018