



SOUPE DE NOUILLES JAPONAISE ET FILET DE POULET

Avec des champignons de Paris et du pak-choï



PAK-CHOÏ

Ce petit cousin du chou chinois est un légume populaire dans la cuisine asiatique et reste bien croquant dans un plat préparé au wok ou dans une soupe.



Gingembre frais



Piment rouge *



Champignons de Paris *



Pak-choï *



Filet de poulet émincé à la japonaise *



Nouilles udon



Sauce soja

Total : 20-25 min.

Sans lactose

Très facile

À manger dans les 3 jours

Cette soupe aux nouilles et aux légumes, aussi appelée ramen, se déguste à tout moment de la journée, même au petit-déjeuner ! Le ramen n'est pas le nom des nouilles, mais du plat lui-même, servi avec du poisson, un œuf ou de la viande, comme dans cette recette. Pour plus de piquant, ajoutez quelques graines de piment à la cuisson.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou marmite à soupe avec couvercle.

Recette de **soupe de nouilles japonaise et filet de poulet** : c'est parti !



1 PRÉPARER LE BOUILLON

Préparez le bouillon en mettant un cube de bouillon dans l'eau (pour savoir les quantités, consultez les instructions sur l'emballage).



2 COUPER

Épluchez le **gingembre** et coupez-le ou râpez-le ★. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Coupez les **champignons de Paris** en tranches. Retirez l'extrémité de la tige du **pak-choï**, puis détaillez-le.

★ **CONSEIL** : Pour atténuer quelque peu le goût du gingembre, coupez-le en tranches plutôt que de l'émincer et retirez-le avant le service.



4 CUIRE LA SOUPE

Ajoutez le bouillon au wok ou à la marmite et laissez mijoter 6 minutes à couvert. Après 3 minutes, ajoutez les **nouilles udon**.



5 ASSAISONNER

Ajoutez 1 cc de **sauce soja** par personne à la soupe, puis poivrez et ajoutez éventuellement encore plus de sauce soja si vous le souhaitez.



3 CUIRE AU WOK

Dans le wok ou la marmite à soupe, faites chauffer l'huile de tournesol et faites revenir le **gingembre** et le **piment rouge** 2 à 3 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez l'**émincé de poulet** et remuez 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **champignons** et le **pak-choï**, puis poursuivez la cuisson 2 minutes.



6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols.

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, réduisez la quantité de sauce soja ou supprimez-la. Vous pouvez aussi préparer 500 ml de bouillon avec les $\frac{3}{4}$ d'un cube plutôt qu'un cube entier.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons de Paris (g) *	125	250	375	500	625	740
Pak-choï (g) *	75	150	225	300	375	450
Filet de poulet émincé à la japonaise (g) *	100	200	300	400	500	600
Nouilles udon (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Bouillon de poulet (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Huile de tournesol (cs)	2	3	4	5	6	7
Poivre noir	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2159 / 516	232 / 55
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	4,9	0,5
Glucides (g)	38	4
Dont sucres (g)	5,2	0,6
Fibres (g)	4	0
Protéines (g)	29	3,1
Sel (g)	8,3	1

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

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