



SOUPE DE NOUILLES À LA THAÏLANDAISE AU POULET ET À LA CAROTTE JAUNE accompagnée de de champignons blonds, de pe-tsaï (ou chou chinois) et de coriandre



Pâte de condiments
thaïs pour wok



Mélange de
légumes italiens*



Nouilles



Lamelles de filet de
poulet aux épices
orientales*



Coriandre fraîche *

Total pour 2 personnes :
20 min.

Calorie-focus

Très facile

Rapido

À consommer dans
les **3** jours

Aujourd'hui, cette soupe rapide à préparer et richement garnie vous mène tout droit en Thaïlande. La pâte de condiments pour wok que vous allez utiliser est aussi l'ingrédient principal du phat thai, un plat typiquement asiatique. Cette soupe se doit d'être relevée, à votre goût bien sûr. Si vous aimez manger particulièrement épicé, faites cuire quelques pépins de piment rouge avec.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Poêle et marmite à soupe avec couvercle.

Recette de soupe de nouilles à la thaïlandaise au poulet et à la carotte jaune : c'est parti !



1 FAIRE CUIRE LES LÉGUMES

- Préparez le bouillon.
- Faire chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans une marmite à soupe avec couvercle. Faites cuire la **pâte de condiments thaïs pour wok** une demi-minute jusqu'à ce qu'un arôme se dégage.
- Ajoutez le **mélange de légumes** et faites-le cuire 3 à 4 minutes.



3 FAIRE CUIRE LE POULET

- Entre temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans une poêle.
- Saisissez les morceaux de **poulet** assaisonnés 6 à 8 minutes.
- Entre temps, ciselez grossièrement la **coriandre**, tiges comprises.



2 FINALISER LA SOUPE

- Ajouter le bouillon au **mélange de légumes** et faites cuire la soupe à couvert 10 minutes à feu doux. Ajoutez les **nouilles** au cours des 4 dernières minutes.



4 SERVIR

- Mélangez les morceaux de **poulet** assaisonnés, graisse de cuisson comprise, à la soupe.
- Servez la soupe dans des bols à soupe et garnissez de **coriandre**.

N^a CONSEIL : Vous surveillez votre consommation de sel ? Utilisez dans ce cas ½ ou ¾ du bouillon cube pour 600 ml de bouillon ou utilisez un bouillon pauvre en sel.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pâte de condiments thaïs pour wok (g) ^{1) 6)}	20	35	55	70	90	105
Mélange de légumes italiens (g) ²³⁾	200	400	600	800	1000	1200
* Nouilles (g) ¹⁾	50	100	150	200	250	300
Lamelles de filet de poulet aux épices orientales (g) *	100	200	300	400	500	600
Coriandre fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet (ml)	600	1200	1800	2400	3000	3600
Poivre et sel	à ajouter vous-même					

* à conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2280 / 545	232 / 55
Lipides (g)	22	2
Dont saturés (g)	4,6	0,5
Glucides (g)	52	5
Dont sucres (g)	8,3	0,8
Fibres (g)	6	1
Protéine (g)	31	3
Sel (g)	7,7	0,8

ALLERGÈNES

¹⁾ Céréales contenant du gluten ⁶⁾ Soja

Peut contenir des traces de : ²³⁾ Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

