



# SOUPE DE NOUILLES AU CURRY ET AU POULET EFFILOCHÉ

Avec de la pâte de curry vert et du piment jaune



## CURRY VERT

Cette pâte au curry composée de gingembre, d'ail, de feuille de citron vert et de citronnelle vous permet d'obtenir un mélange de saveurs asiatiques en un rien de temps.



Cuisse de poulet sans peau \*



Lait de coco



Pâte de curry vert \*



Sauce soja



Brocolis \*



Poivron rouge \*



Piment jaune \*



Nouilles

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Consommer dans les 3 jours

Les cuisses de poulet ont une double fonction dans cette recette : dans un premier temps elles enrichissent le bouillon, elles sont ensuite ajoutées à la soupe sous forme de poulet effiloché. En préparant tous les ingrédients dans la même marmite, les saveurs seront plus intenses. Rien de plus réconfortant !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle.

Recette de **soupe de nouilles au curry et au poulet effiloché** : c'est parti !



### 1 ENTAILLER LE POULET

Portez 600 ml d'eau par personne à ébullition. Entaillez les **cuisse de poulet** à deux endroits jusqu'à l'os. Remuez le **lait de coco**.



### 2 PRÉPARER LA SOUPE

Dans la marmite, faites chauffer l'huile de tournesol et faites revenir la **pâte de curry vert** 1 minute à feu moyen ★. Ajoutez l'eau bouillante, le **lait de coco**, la **sauce soja** et la **cuisse de poulet** avec l'os, puis émiettez 1 cube de bouillon par personne dans la casserole. Couvrez et faites cuire 15 à 16 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit ★★.



### 3 COUPER

Coupez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en petits morceaux. Taillez le **poivron** en petits morceaux (conseil). Épépinez et émincez le **piment jaune**.



### 4 AJOUTER LES LÉGUMES

Retirez la **cuisse de poulet** de la marmite. Ajoutez le **brocoli** et le **poivron**, puis faites cuire 3 à 4 minutes à couvert. Ajoutez ensuite les **nouilles** et laissez mijoter 3 à 4 minutes de plus.



### 5 DÉTACHER LA VIANDE

Pendant ce temps, détachez délicatement la viande de la **cuisse de poulet** à l'aide de deux fourchettes ou à la main. Vous pouvez l'effilochez très finement ou grossièrement, selon votre préférence.

★★**CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, faites cuire la moitié du piment jaune avec la pâte de curry dès le départ.



### 6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols. Disposez le **poulet** par-dessus et garnissez avec le **piment jaune**.

★★**CONSEIL** : Ouvrez une des cuisses pour vérifier si la viande est cuite. Ne taillez pas les légumes trop gros : vous allez les manger dans la soupe, ce qui est plus simple quand ils sont petits.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cuisse de poulet sans peau (pc) *	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Pâte de curry vert (pc) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Brocolis (g) *	125	250	375	500	625	750
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Piment jaune (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Nouilles (g) 1) 17) 20)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	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)	2661 / 636	253 / 60
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	12,7	1,2
Glucides (g)	67	6
Dont sucres (g)	6,4	0,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	7,3	0,7

## ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs) 19) Cacahuètes 20) Soja 22) (Autres) noix 26) Sulfites

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez ¾ de cube de bouillon par personne et/ou supprimez la sauce soja. Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 60 g de nouilles.

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