



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be

WINE BOX

### Cabriz branco

Le goût épicé du curry nécessite un vin de caractère. Ce vin portugais constitue un excellent choix pour accompagner cette soupe thaïlandaise.



SEMAINE 42  
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Soupe claire thaïlandaise au curry, au radis noir et au poisson cuit

Une soupe épicée accompagnée d'un filet de merlan

Le radis noir fait partie de la famille des radis et du raifort. Tout comme eux, il présente un goût frais et amer. Cette semaine, vous le dégusterez dans une soupe au curry thaïlandaise, à laquelle il donnera une note de fraîcheur. Il vous reste du radis noir ? Râpez-le et ajoutez-le à une salade de crudités ou préparez-le cuit dans une purée de légumes.

conserver au réfrigérateur

20 à 25 min

facile

manger au début

piquant



Fenouil



Radis noir



Pâte de curry rouge



Filet de merlan



Gousse d'ail



Sauce soja



Nouilles udon

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Fenouil	½	1	1½	2	2½	3
Radis noir	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pâte de curry rouge (g) <b>1) 6) 7) 19) 22)</b>	25	50	75	100	125	150
Sauce soja (ml) <b>1) 6) 19)</b>	5	10	15	20	25	30
Filet de merlan <b>4)</b>	1	2	3	4	5	6
Nouilles udon (g) <b>1)</b>	100	200	300	400	500	600
Bouillon de légumes (ml)*	300	600	900	1 200	1 500	1 800
Huile de tournesol (cs)*	1	2	2	3	3	4
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1)** Gluten **4)** Poisson  
**6)** Soja **7)** Lait/lactose  
Peut contenir des traces de  
**19)** cacahuètes et  
**22)** noix.

## Ustensiles

Wok ou marmite à soupe  
avec couvercle,  
poêle à frire

**Valeurs nutritionnelles** 457 kcal | 28 g protéines | 42 g glucides | 19 g lipides dont 5 g saturés | 6 g fibres



**1** Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'ail. Coupez le fenouil en quartiers, enlevez-en la partie dure et émincez-le. Épluchez le radis noir et coupez-le en demi-tranches fines.



**2** Faites chauffer l'huile de tournesol dans un wok ou une marmite à soupe avec couvercle et faites revenir l'ail pendant 2 minutes à feu doux. Durant les 30 dernières secondes de cuisson, ajoutez la pâte de curry rouge et le fenouil. Ensuite, ajoutez le bouillon, la sauce au soja et le radis noir. Laissez la soupe mijoter pendant 8 minutes à couvert à feu doux.



**3** Faites fondre le beurre dans une poêle à frire à feu moyen et faites-y cuire le filet de merlan pendant 3 minutes sur la peau jusqu'à ce que celle-ci devienne croustillante, puis retournez-le et faites encore cuire pendant 1 à 2 minutes.



**4** Entre-temps, ajoutez les nouilles udon au wok ou à la marmite à soupe et réchauffez encore 2 minutes à feu moyen-vif. Assaisonnez la soupe de sel et de poivre.

**5** Servez la soupe dans les bols et garnissez du poisson.

**Conseil !** Vous aimez manger épicé ? Dans ce cas, conservez une partie du radis noir et utilisez-le en garniture crue sur la soupe.

Vous ne voulez pas de « barbouillage » à table ? Coupez les nouilles avant de les servir, elles seront bien plus faciles à manger.