



SOUPE DE NOUILLES À L'INDONÉSIENNE

Garnie de coriandre fraîche et de cacahuètes



Piment rouge ✨



Gousse d'ail



Mélange de légumes ✨



Pâte de curry besengek ✨



Lait de coco



Coriandre fraîche ✨



Cacahuètes salées



Nouilles udon fraîches

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Végé

À consommer dans les 3 jours

Calorie-focus

En utilisant une bonne pâte de curry, vous aurez une délicieuse soupe aux saveurs asiatiques en un rien de temps. À la fin vous allez garnir la soupe de coriandre fraîche et de cacahuètes qui apporteront du croquant au plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : marmite à soupe.

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



1 PRÉPARER

- Dans une casserole faites bouillir de l'eau et émiettez le cube de bouillon dedans (réservez le bouillon pour l'étape 3).
- Épépinez le **piment rouge** et coupez-le finement.
- 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 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 :** Coupez les nouilles udon en morceaux avant de les ajouter à la soupe : elles seront d'autant plus faciles à manger.



2 FAIRE REVENIR

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la marmite 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 légumes : champignons blonds, poireau, brocoli et courgette (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 (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Nouilles udon fraîches (g) 1)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
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					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3155 / 754	409 / 98
Lipides (g)	54	7
Dont saturés (g)	24,3	3,1
Glucides (g)	51	7
Dont sucres (g)	12,6	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	16	2
Sel (g)	5,3	0,7

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 5) Arachide 7) Lait/lactose 9) Céleri
 Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame
 26) Sulfites

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

