



SOUPE DE NOUILLES À LA NOIX DE COCO ET AUX SUGAR SNAPS

Avec du chou chinois et des œufs durs



CHOU CHINOIS

Également appelé *pe-tsaï*, ce chou est un cousin du pak-choï, il a cependant un goût plus doux et sucré. Tous deux appelés chou chinois, ils font partie intégrante de la cuisine chinoise.



Gingembre frais



Piment rouge *



Chou chinois *



Citron vert



Lait de coco



Sugar snaps *



Œuf de poule élevée en plein air *



Citronnelle moulu



Nouilles



Sauce soja

Total : 20-25 min.

Veggie

Très facile

Sans lactose

Consommer dans les 5 jours

Cette soupe-repas richement garnie nous arrive tout droit d'Asie où la citronnelle séchée est couramment utilisée. Comme son nom l'indique, elle a un goût de citron et apporte au plat une belle fraîcheur. Le lait de coco donne de la douceur et de l'onctuosité. À vos baguettes !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou marmite à soupe avec couvercle et petite casserole avec couvercle.

Recette de soupe de nouilles à la noix et coco et aux sugar snaps : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Préparez le bouillon. Épluchez le **gingembre** et émincez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez le **chou chinois** en lamelles★. Pressez le **citron vert**.



2 MÉLANGER LE LAIT DE COCO

Mélangez bien le **lait de coco** pour éliminer les éventuels grumeaux.



3 SAUTER

Dans le wok ou la marmite à soupe, chauffez l'huile de tournesol et faites revenir le **gingembre** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite le **chou chinois** et les **sugar snaps**, puis remuez 3 minutes de plus.



4 CUIRE LES ŒUFS

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la petite casserole, ajoutez 2 **œufs** par personne, puis faites-les cuire 6 à 8 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide et égalez-les.



5 PRÉPARER LA SOUPE

Ajoutez le **lait de coco**, la **citronnelle** et le bouillon à la marmite ou au wok, puis portez à ébullition en remuant. Couvrez et laissez mijoter la soupe 10 minutes. Ajoutez les **nouilles** après 6 minutes★★. Assaisonnez avec la **sauce soja** et 1 cc de **jus de citron vert** par personne, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Versez la **soupe à la noix de coco** dans les bols. Coupez les **œufs** dans le sens de la longueur et déposez-les sur la soupe.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, divisez la quantité de sauce soja par deux ou par quatre et optez pour un bouillon pauvre en sel.

★**CONSEIL :** Le chou réduit à la cuisson. S'il vous en reste, n'hésitez pas à en ajouter.

★★**CONSEIL :** Brisez les nouilles avant de les ajouter au wok ou à la marmite. Elles seront d'autant plus faciles à manger.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	½	¾	1	1
Chou chinois (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Citron vert (pc)	¼	½	½	¾	1	1
Lait de coco (ml) 26)	150	250	350	450	550	650
Sugar snaps (g) *	75	125	150	200	300	400
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Citronnelle moulue (cc)	½	¾	1	1½	2	2½
Nouilles (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60

*À ajouter vous-même

Bouillon de légumes* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3130 / 748	350 / 84
Lipides total (g)	41	5
Dont saturés (g)	25,0	2,8
Glucides (g)	65	7
Dont sucres (g)	5,0	0,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	5,9	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja

Peut contenir des traces de : 26) Sulfites

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