



SOUPE À LA NOIX DE COCO AUX NOUILLES, AUX MINI-ÉPIS DE MAÏS ET À L'ŒUF

Avec du chou chinois et de la citronnelle



SYNERA BLANCO

Frais, le Synera n'en est pas moins aromatique grâce au faible pourcentage de moscatel qu'il contient. Ce genre de vin accompagne toujours très bien les plats orientaux à la noix de coco et à la citronnelle.



Gingembre frais



Piment rouge *



Chou chinois *



Mini-épis de maïs *



Citron vert



Lait de coco



Œuf plein air *



Citronnelle moulue



Nouilles



Sauce soja

Total : 20-25 min.

Original

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Cette soupe-repas richement garnie nous arrive tout droit d'Asie. La citronnelle séchée est couramment utilisée dans la cuisine asiatique. Comme son nom l'indique, elle évoque le citron et apporte au plat une belle note de fraîcheur. Quant au lait de coco, il lui confère du fondant et de la rondeur.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de soupe à la noix de coco aux nouilles, aux mini-épis de maïs et à l'œuf : 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 et les **mini-épis de maïs** en rondelles. Pressez le jus du **citron vert**.



2 REMUER LE LAIT DE COCO

Remuez bien le **lait de coco**.



3 FAIRE SAUTER AU WOK

Dans le wok ou la marmite à soupe, faites chauffer l'huile de tournesol pour y faire revenir le **gingembre** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite le **chou chinois** et remuez 2 minutes de plus (voir conseil). Ajoutez ensuite le **maïs** et poursuivez la cuisson 1 minute.



4 CUIRE LES ŒUFS

Versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la petite casserole, puis, à couvert, portez à ébullition et faites 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 (voir conseil). Assaisonnez avec la **sauce soja** et 1 cc de **jus de citron vert** par personne, puis salez et poivrez.

★CONSEIL

Brisez les nouilles avant de les ajouter au wok ou à la marmite. Elles seront ainsi plus faciles à manger.



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

Le chou réduit beaucoup à la cuisson. S'il vous reste du chou chinois et que vous voulez plus de légumes, n'hésitez pas à l'ajouter.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (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
Baby maïs (g) *	50	100	150	200	250	300
Citron vert (pc)	¼	½	½	¾	1	1
Lait de coco (ml) 26	150	250	350	450	550	650
Œuf 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
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					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3372 / 806	372 / 89
Lipides total (g)	44	5
Dont saturés (g)	28,9	3,2
Glucides (g)	76	8
Dont sucres (g)	7,2	0,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	4,1	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja

Peut contenir des traces de : 26) Sulfites

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 39 | 2017

