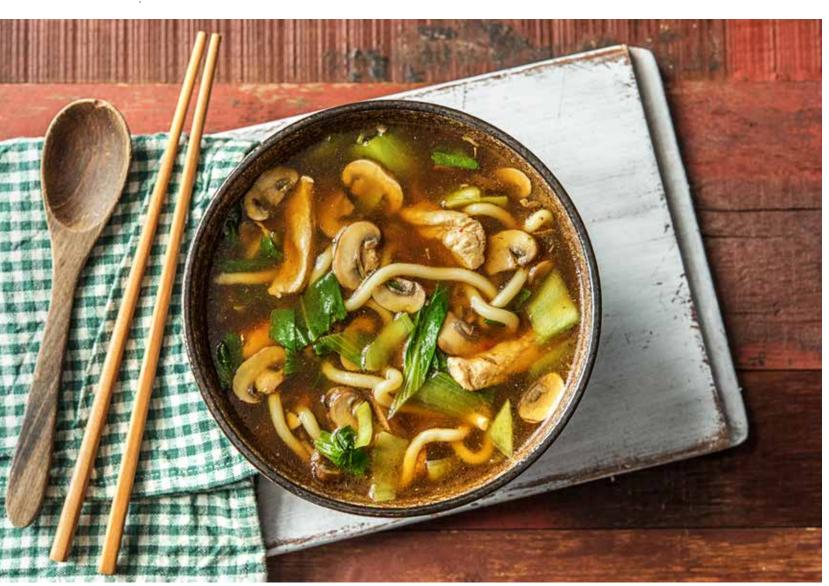


Soupe de nouilles japonaise au filet de poulet Avec des champignons blonds et du pak-choï





Afin de conserver la fraîcheur du merlot de la région de Limoux (France), les grains de ce vin ont été récoltés la nuit. Souple et rond, ce rouge à la robe foncée offre un bouquet de fruits rouges et de cerises.







Piment rouge *



Champignons blonds *



ons Pak-cho



Émincé de filet de poulet mariné à la japonaise *



Nouilles udon



Sauce soja



Total: 20-25 min.





Calorie-focus



La récente popularité de cette soupe de nouilles japonaise, également appelée ramen, n'a rien d'étonnant! Réconfortante, elle est aussi facile à préparer et très savoureuse. Sans compter qu'on peut y intégrer plein de légumes. Aujourd'hui, vous allez préparer une soupe à base d'émincé de poulet mariné. Et pour encore plus de piquant, vous pouvez ajouter quelques graines de piment à la cuisson.



PRÉPARER LE BOUILLON Préparez le bouillon de poule.



DÉCOUPER Épluchez le **gingembre** et hachez-le ou râpez-le★. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Taillez les champignons blonds en tranches. Retirez l'extrémité de la tige du pak-choï, puis détaillez-le.



T CUIRE À LA POÊLE Dans le wok ou la marmite, faites chauffer l'huile de tournesol et faites revenir le gingembre et le piment rouge 2 à 3 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez l'émincé de poulet et remuez 2 minutes à feu moyenvif. Ajoutez les champignons et le pak-choï, puis poursuivez la cuisson 2 minutes.



CUIRE LA SOUPE 🖶 Ajoutez le bouillon au wok ou à la marmite et laissez mijoter 6 minutes à couvert. Après 3 minutes, ajoutez les nouilles udon.



ASSAISONNER Assaisonnez la soupe avec la sauce soja ainsi que du poivre et du sel.



Versez la **soupe** dans les bols.

★CONSEIL: Si vous souhaitez que le goût du gingembre soit moins fort, taillez-le en tranches plutôt que de l'émincer, ajoutez-le en même temps que le piment et retirez-le de la soupe juste avant de servir.

1 À 6 PERSONNES ——

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	1/4	1/2	3/4	1	11/4	1½
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Pak-choï (g) 🜞	75	150	225	300	400	550
Émincé de filet de poulet mariné à la japonaise (g) *	100	200	300	400	500	600
Nouilles udon (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Bouillon de poule* (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Huile de tournesol* (cs)	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PARPORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2134 / 510	225 / 54
Lipides total (g)	22	2
Dont saturés (g)	4,5	0,5
Glucides (g)	43	5
Dont sucres (g)	5,3	0,6
Fibres (g)	4	0
Protéines (g)	32	3,4
Sel (g)	7,9	1
ALLERGÈNES		

1) Gluten 6) Soja

CONSEIL: Si vous surveillez votre consommation de sel, supprimez la sauce soja de la recette ou préparez 500 ml de bouillon avec ¾ de cube plutôt qu'un cube entier.

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.







#HelloFresh

www.hellofresh.nl www.hellofresh.be **SEMAINE 08** | 2018