



Soupe de nouilles japonaise au filet de poulet

Avec des champignons blonds et du pak-choï



L'AURÉOLE ROUGE

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.



Gingembre frais



Piment rouge ✨



Champignons blonds ✨



Pak-choï ✨



Émincé de filet de poulet mariné à la japonaise ✨



Nouilles udon



Sauce soja

Total : 20-25 min.

Calorie-focus

Très facile

Sans lactose

À manger dans les 3 jours

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.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Wok ou marmite.

Recette de **soupe de nouilles japonaise au filet de poulet** : c'est parti !



1 PRÉPARER LE BOUILLON

Préparez le bouillon de poule.



2 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.



3 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 moyen-vif. Ajoutez les **champignons** et le **pak-choï**, puis poursuivez la cuisson 2 minutes.



4 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**.



5 ASSAISONNER

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



6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols.

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	¾	1	1¼	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	PAR PORTION	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.



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

★ **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.