



SOUPE ORIENTALE DE NOUILLES

Avec des nouilles de sarrasin, du pak-choï, des noix de cajou et un œuf



LA VIEILLE FERME BLANC

Le vin La Vieille Ferme accompagne toujours très bien les plats asiatiques. Ses notes rondes et fondantes se marient à merveille avec les saveurs prononcées de cette cuisine.



Gingembre frais



Piment rouge



Pak choï *



Poivron rouge



Citron vert



Citronnelle



Œuf « élevé au sol » *



Nouilles



Sauce soja



Noix de cajou

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Quick & easy

À manger dans les 5 jours

Calorie-focus

Sans lactose

Voici une soupe de nouilles très claire aux ingrédients surprenants : pak-choï, poivron, citronnelle et un œuf dur. Les noix de cajou apportent du croquant et la sauce soja des notes salées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et petite casserole avec couvercle.

Recette de **soupe orientale de nouilles** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Préparez le bouillon. Épluchez le **gingembre** et émincez-le. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Coupez le **pak-choï** en petits morceaux et séparez la partie blanche des feuilles vertes. Détaillez le **poivron** et pressez le **citron vert**.



2 CUIRE L'ŒUF

Pendant ce temps, versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la petite casserole, puis, à couvert, portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide, puis égalez-les.



3 FAIRE REVENIR

Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile de tournesol pour y faire revenir le **gingembre** et le **piment rouge** 2 minutes à feu doux. Ajoutez la partie blanche du **pak-choï**, le **poivron** et la **citronnelle**, puis remuez 2 minutes.



4 CUIRE LA SOUPE

Ajoutez le bouillon à la marmite et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter la soupe pendant 6 minutes. Ajoutez les **nouilles** à mi-cuisson. Ajoutez éventuellement de l'eau.



5 ASSAISONNER

Ajoutez les feuilles vertes du **pak-choï** une minute avant la fin. Assaisonnez de la **sauce soja** et de 1 cc de **jus de citron vert** par personne, puis salez et poivrez.

★ CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez toutes les noix de cajou et plus de nouilles.



6 SERVIR

Versez la soupe aux nouilles dans les bols. Coupez l'**œuf** dans le sens de la longueur et déposez-le sur la soupe. Parsemez enfin de **noix de cajou**.

★ CONSEIL

Si vous aimez le piquant, utilisez tout le piment rouge, mais gardez-en une partie crue pour la garniture.

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	1½	1½
Pak choï (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Œuf « élevé au sol » (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Citronnelle (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Nouilles (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Noix de cajou 8) 19) 22) (g)	10	20	30	40	50	60
Bouillon de légumes* (ml)	600	1200	1800	2400	3000	3600
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	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2414 / 577	199 / 47
Lipides total (g)	26	26
Dont saturés (g)	6,6	0,5
Glucides (g)	54	4
Dont sucres (g)	12,9	1,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	2
Sel (g)	9,2	0,8

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes 22) autres noix

SAUCE SOJA INGÉDIENTS

Sauce soja (eau, fèves de soja, blé), sel

Valeurs nutritionnelles par 100 g 319 kJ / 76 kcal | 0 g lipides, dont 0 g saturés | 5 g protéines | 7,6 g glucides, dont sucres 1,5 g | 6,7 g protéines | 13,5 g sel

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

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

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 19 | 2017

