

SOUPE REPAS ASIATIQUE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

160g nouilles chinoises
2 filets de poulet
2 poivrons doux pointus
100g mange-touts
200g pousses de soja
4 oignons printaniers
1 petit morceau de gingembre
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon poulet light
300ml lait de coco
2 c.à.c sambal
2 c.à.s. huile d'olive
2 verres d'eau

PRÉPARATION

Préparez les nouilles comme indiqué sur l'emballage et mettez-les de côté. Coupez les filets de poulet en lanières fines. Coupez les poivrons en lamelles.

Versez l'huile dans une poêle et rajoutez le gingembre râpé et l'ail pressé. Ajoutez les poivrons et les mange-touts. Faites cuire pendant 3 minutes.

Ensuite rajoutez les filets de poulet et ajoutez le lait de coco, les verres d'eau et le bouillon. Laissez cuire pendant +/- 5 minutes jusqu'à ce le

poulet soit cuit.

A la fin ajoutez les pousses de soja, les jeunes oignons coupés en lamelles et le sambal selon votre goût.

Répartissez les nouilles dans 4 bols et versez la soupe dessus.

Recette d'Infraligne Leuven

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

390 Kcal

BON APPÉTIT !