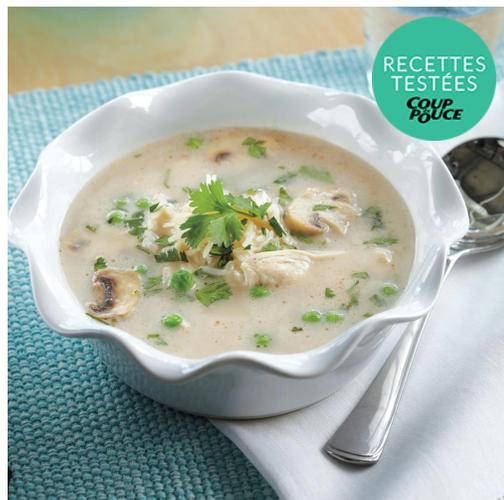




Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Soupe au poulet à la thaïe

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz au jasmin ou riz à grain long
- 4 tasses de bouillon de poulet réduit en sel
- 1 tige de citronnelle coupée en deux, puis chaque morceau en deux sur la longueur
- 6 tranches de gingembre frais de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur
- 1 lb de poitrines de poulet désossées, coupées en tranches fines
- 1 1/2 tasse de petits champignons blancs coupés en tranches fines
- 1 tasse de petits pois surgelés
- 2 cuillères à table de sauce de poisson
- 1 cuillère à table de cassonade tassée
- 1 cuillère à thé de pâte de cari rouge (de type thaï)
- 1 boîte de lait de coco (400 ml)
- 1/3 tasse de coriandre fraîche, hachée
- 2 cuillères à table de jus de lime

PRÉPARATION

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire le riz jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter, au besoin. Entre-temps, verser le bouillon dans une grande casserole. Ajouter la citronnelle et le gingembre et porter à ébullition à feu moyen-vif. Ajouter le poulet, les champignons et les petits pois et cuire à feu moyen-doux pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	3 g
Sodium	1362 mg
Protéines	37 g
Calories	551
Total gras	23 g
Cholestérol	66 mg
Gras saturés	19g
Total glucides	50 g

2. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la sauce de poisson, la cassonade et la pâte de cari. Verser ce mélange dans la casserole avec le lait de coco, mélanger et réchauffer la soupe pendant environ 3 minutes. Retirer la citronnelle et le gingembre (les jeter). Ajouter la coriandre et le jus de lime et mélanger. Répartir le riz chaud dans des bols et verser la soupe sur le riz.

Les bons trucs

- Garnir la soupe de quelques tranches fines de piment chili rouge frais pour lui donner du piquant.

- On peut remplacer le riz par des nouilles ou simplement l'omettre pour une soupe plus légère.

- La citronnelle fraîche donne beaucoup de saveur aux plats asiatiques. On en trouve dans la plupart des supermarchés, généralement au rayon des herbes fraîches. Pour parer la citronnelle, enlever une ou deux couches des feuilles dures qui entourent la tige et n'utiliser que la partie tendre au centre. Les tiges non utilisées se congèlent bien.