



# Soupe Tom Yum au poulet

PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**20 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**21 minutes**

---

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 219; protéines 26 g; M.G. 6 g; glucides 16 g; fibres 2 g; fer 1 mg; calcium 25 mg; sodium 534 mg

---



Cette soupe au goût à la fois aigre-doux et épicé figure parmi les mets les plus populaires en Thaïlande!

## Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre haché
- 1,75 litre (7 tasses) de bouillon de poulet sans sel ajouté
- 4 poitrines de poulet sans peau
- 2 tiges de citronnelle
- 4 feuilles de lime kaffir
- 1 piment thaï haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre de canne ou de cassonade
- 10 shiitakes émincés
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 60 ml (1/4 de tasse) de feuilles de coriandre

---

## Préparation

- 1 Dans une casserole, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Cuire l'oignon, l'ail et le gingembre 1 minute.
- 2 Verser le bouillon, puis ajouter les poitrines de poulet, les tiges de citronnelle, les feuilles de lime kaffir, le piment thaï, la sauce de poisson et le sucre de canne. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux-moyen de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 3 Retirer les poitrines de poulet, les tiges de citronnelle et les feuilles de lime Kaffir. Effiloche les poitrines de poulet. Jeter les tiges de citronnelle et les feuilles de lime Kaffir.
- 4 Remettre le poulet dans la casserole. Ajouter les shiitakes et le jus de lime. Porter à ébullition.

5 Répartir la soupe dans les bols. Garnir de feuilles de coriandre.