

5 15

Soupe au poulet thaï



PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 465; protéines 21 g; matières grasses 22 g; glucides 43 g; fibres 3 g; fer 3 mg; calcium 47 mg; sodium 918 mg

Une soupe thaïe au poulet qui se prépare avec seulement 5 ingrédients et 15 minutes de son temps, voilà une super idée pour un repas délicieux et pas compliqué!

Ingrédients



250 g
(environ 1/2
lb) de
vermicelles
de riz



300 g (2/3
de lb) de
hauts de
cuisses de
poulet
désossés



625 ml (2 1/2
tasses) de
bouillon de
poulet sans
sel ajouté



1 boîte de lait
de coco
Haiku de 400
ml



45 ml (3 c. à
soupe) de
pâte de cari
rouge

Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 1 oignon haché

Facultatif:

- 125 ml (1/2 tasse) de feuilles de coriandre

Étapes

- 1 Réhydrater les vermicelles selon les indications de l'emballage. Égoutter.
- 2 Couper les hauts de cuisses en lanières.
- 3 Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les lanières de poulet de 4 à 5 minutes, en remuant de temps en temps.
- 4 Ajouter le gingembre et l'oignon. Cuire 2

- 5 Ajouter le bouillon de poulet, le lait de cc cari. Remuer et porter à ébullition. Laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen. S'assurer que l'intérieur de la chair du poulet a perdu sa teinte rosée.
- 6 Incorporer les vermicelles de riz et réchauffer 1 minute.
- 7 Si désiré, garnir de feuilles de coriandre au moment de servir.