

**5** **15**

# Soupe instantanée au boeuf, chou et nouilles

PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**15 minutes**

---

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 255; protéines 17 g; matières grasses 2 g; glucides 39 g; fibres 4 g; fer 4 mg; calcium 101 mg; sodium 1 429 mg

---

Déposez tous les ingrédients dans le Thermos, ajoutez l'eau bouillante, fermez hermétiquement, et régalez-vous au dîner!

## Ingrédients

- 2 paquets de nouilles instantanées de 85 g chacun
- 500 ml (2 tasses) de chou nappa émincé
- 100 g (3 1/2 oz) de boeuf séché (jerky) émincé
- 4 oignons verts émincés
- 1 boîte de champignons émincés de 284 ml, égouttés
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil haché
- 45 ml (3 c. à soupe) de feuilles de coriandre
- 30 ml (2 c. à soupe) de bouillon de poulet déshydraté réduit en sodium
- 1 litre (4 tasses) d' eau

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

## Préparation

- 1** Dans quatre Thermos, répartir les nouilles, le chou, le boeuf séché, les oignons verts, les champignons, les fines herbes et le bouillon de poulet déshydraté.
- 2** Dans une casserole, porter l'eau à ébullition.
- 3** Répartir l'eau dans les Thermos. Fermer hermétiquement.
- 4** Pour des nouilles *al dente*, les ajouter dans le thermos 5 minutes avant le repas.