



# Soupe instantanée aux crevettes en pot

PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**15 minutes**

REPOS

**5 minutes**

---

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 229; protéines 17 g; matières grasses 9 g; glucides 22 g; fibres 3 g; fer 3 mg; calcium 73 mg; sodium 1 032 mg

---

### À emporter, du déjeuner au souper

Vous êtes à court de temps? Gageons que vous aimerez piger dans ces mets sur le pouce! Des pots Mason à préparer vite fait la veille, des déjeuners, dîners et soupers tout-en-un, des collations... que de belles solutions pour faire un pied de nez à votre rythme de vie effréné!

### Ingrédients

- 2 carottes coupées en fine julienne
- 2 courgettes coupées en fine julienne
- 2 branches de céleri coupées en fine julienne
- 300 g (500 ml) de crevettes nordiques
- 500 ml (2 tasses) de nouilles instantanées ou de nouilles de riz
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d' aneth haché
- 4 oignons verts hachés
- 20 ml (4 c. à thé) de bouillon de poulet déshydraté

### Prévoir aussi:

- 4 pots en verre de type Mason ou Bernardin d'une capacité de 500 ml (2 tasses) chacun

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

### Prévoir aussi:

- 4 pots en verre de type Mason ou Bernardin d'une capacité de 500 ml (2 tasses) chacun
- 

### Préparation

- 1 Répartir les juliennes de légumes dans les pots.
- 2 Ajouter les crevettes, les nouilles, les fines herbes et les oignons verts.
- 3 Saupoudrer de bouillon de poulet. Fermer les pots hermétiquement avec les couvercles. Réserver au frais.
- 4 Au moment du repas, verser environ 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante par pot. Refermer les pots et secouer

légèrement, en les couvrant d'un linge afin d'éviter les brûlures.

- 5 Laisser reposer de 5 à 6 minutes avant de déguster.