



5 15

Soupe thaïe au poulet à la mijoteuse

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

6 heures à faible intensité et 12 minutes à intensité élevée (mijoteuse)

Information nutritionnelle

Par portion: calories 454; protéines 34 g; matières grasses 18 g; glucides 40 g; fibres 3 g; fer 6 mg; calcium 52 mg; sodium 930 mg

Parfumée de lait de coco, de jus de lime frais et de citronnelle, la [soupe thaïe](#) au poulet est un plat réconfortant à souhait. Et avec cette recette à la mijoteuse, en concocter soi-même [à la maison](#) est plus facile que jamais!

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
- 1 paquet de champignons de 227 g, émincés
- 3 poitrines de poulet sans peau émincées
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 1 boîte de lait de coco Haiku de 398 ml
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre haché
- 250 ml (1 tasse) de pois mange-tout
- 3 tiges de citronnelle, partie blanche hachée
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime frais
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de curcuma
- 150 g (1/3 de lb) de vermicelles de riz
- 1 piment thaï coupé en rondelles
- 12 feuilles de basilic frais
- 1 oignon vert émincé

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1** Dans une poêle, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Cuire l'oignon, l'ail et les champignons de 1 à 2 minutes. Réserver dans une assiette.
- 2** Dans la même poêle, faire dorer les lanières de poulet de 2 à 3 minutes sur toutes les faces.
- 3** Dans la mijoteuse, mélanger le bouillon de poulet avec le lait de coco, la cassonade, la sauce de poisson, le gingembre, les pois mange-tout, la citronnelle, le jus de lime et le curcuma.
- 4** Ajouter la préparation aux champignons et le poulet dans la mijoteuse. Remuer.
- 5** Couvrir et cuire de 6 à 7 heures à faible intensité.
- 6** Ajouter les vermicelles de riz dans la mijoteuse. Remuer. Couvrir et cuire de 12 à 20 minutes à intensité élevée, jusqu'à ce que les vermicelles soient *al dente*.
- 7** Au moment de servir, garnir de piment thaï, de basilic et d'oignon vert.