



Soupe Façon thaï

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
374 kcal	15,9 g	7,28 g	9,4 g	0,24 g	26,7 g	29,2 g
19%	18%	17%	10%	5%	46%	5%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de filet de poulet coupé en dés
- 1 poivron coupé en lanières
- 1 poignée de haricots mange-tout
- 250 ml de bouillon de volaille
- 50 ml de lait de coco allégé
- 30 g de nouille de riz non cuites
- ½ oignon haché
- ½ gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à café de pâte de curry rouge
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- quelques brins de coriandre
- poivre & sel

Préparation

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'ail, l'oignon et le gingembre pendant 2 minutes.
2. Ajoutez le poivron et les haricots mange-tout et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.
3. Ajoutez le bouillon de volaille, le poulet, le lait de coco et la pâte de curry rouge. Portez à ébullition et ajoutez les nouilles de riz.
4. Terminez la cuisson en fonction du temps indiqué sur l'emballage. Assaisonnez. Parsemez de coriandre.