



SOUPE THAÏE AU POISSON

 10 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de cabillaud, cru
- 50 grammes de sauce Nuoc Mâm ou Sauce au poisson, préemballée
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 100 grammes de vermicelle de riz, sèche
- 4 grammes de piment, cru
- 40 grammes de gingembre, racine crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ébouillantez les vermicelles de riz, découpez-les aux ciseaux et répartissez-les dans 4 bols avec le cabillaud coupé en petits morceaux.
- 2° Faites bouillir 5min 70cl d'eau avec le nuocmâm, le piment et le gingembre émincés. Versez dans les bols et laissez refroidir.
- 3° Dégustez froid avec la coriandre effeuillée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (126 g)	% AR
ÉNERGIE	130 kcal	163 kcal	8 %
PROTÉINES	13 g	17 g	34 %
GLUCIDES	17 g	22 g	8 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	1 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	922 mg	1161 mg	48 %