Justine
Diététicien · 629505150

SOUPE THAÏE AU POULET ET CREVETTES

20 minutes
55 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 700 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 200 grammes de crevette, crue
- 500 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 10 grammes de citronnelle

MODE DE PRÉPARATION

1º Coupez le poulet et les champignons en morceaux et émincez la citronnelle.
2º Mettez le tout à cuire 45min à feu doux dans une cocotte avec le lait de coco.
3º Ajoutez les crevettes et laissez cuire 1min de plus. Salez, poivrez et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (403 g)	% AR
ÉNERGIE	117 kcal	471 kcal	24 %
PROTÉINES	7 g	28 g	56 %
GLUCIDES	3 g	12 g	5 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	8 g	34 g	48 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	29 g	146 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	53 mg	214 mg	9 %