



BOUILLON DE RAMEN THAÏ AU POULET

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de poulet, viande, crue
- 100 grammes de carotte, crue
- 100 grammes de poivron rouge, cru ou 100 grammes de poivron vert, cru
- 100 cl d'eau
- 20 grammes de jus de citron vert, pur jus
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 100 grammes de pâtes ou nouilles asiatiques au blé et aux oeufs, crues, nature
- 4 unités grandes d'oignon, cru (820 g)
- 1 verre de lait de coco ou Crème de coco (120 g)
- 2 cuillère à soupe de pâte de curry
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 cuillère à soupe de cacahuète ou Arachide (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites chauffer l'huile dans une sauteuse ou dans une cocotte sur feu moyen. Ajoutez les oignons nouveaux coupés en rondelles.
- 2° Ajoutez le poivron et les carottes. Faites sauter 1 minute, ajoutez la pâte de curry et faites revenir 1 minute de plus. Salez et poivrez.
- 3° Ajoutez l'eau et le lait de coco puis portez le mélange à ébullition.
- 4° Ajoutez les nouilles japonaises, couvrez et faites bouillir 4 minutes, en remuant une fois.
- 5° Incorporez le jus de citron vert.
- 6° Ajoutez le poulet coupé en morceaux.
- 7° Ajoutez la coriandre ciselée. Répartissez dans 4 bols, assaisonnez si besoin et ajoutez les cacahuètes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (418 g)	% AR
ÉNERGIE	66 kcal	276 kcal	14 %
PROTÉINES	5 g	21 g	42 %
GLUCIDES	9 g	38 g	15 %
SUCRES	3 g	13 g	15 %
LIPIDES	4 g	16 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
SODIUM	61 mg	256 mg	11 %