

SOUPE CHINOISE AUX LÉGUMES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 15 grammes de champignon shiitaké, séché ou 45 grammes de champignon shiitaké frais
- 375 grammes de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cm de gingembre râpé
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'arachide (4 g)
- 1 portion petite de carotte taillée en rondelles fines
- 30 grammes de pois mange-tout ou pois gourmand, cru grossièrement coupés
- 1 petit oignon nouveau en rondelles
- 30 grammes de bambou, pousses, en boîte détaillées en allumettes
- 40 grammes de chou chinois ou pak-choi émincé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Si les champignons sont séchés : mettez les dans un bol et couvrez-les d'eau bouillante, laissez les reposer 20mn. Egouttez les.
- 2° Otez les pieds des champignons et coupez les chapeaux en 2 ou 3
- 3° Portez le bouillon à ébullition dans une cocotte avec la sauce soja, le gingembre et l'huile. Ajoutez les champignons, et la carotte, réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que la carotte soit presque cuite. Ajoutez les pois gourmands, l'oignon, le chou et les pousses de bambou. Laissez frémir 2mn sans couvrir. C'est prêt
- 4° Portez le bouillon à ébullition dans une cocotte avec la sauce soja, le gingembre et l'huile. Ajoutez les champignons, et la carotte, réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que la carotte soit presque cuite. Ajoutez les pois gourmands, l'oignon, le chou et les pousses de bambou. Laissez frémir 2mn sans couvrir. C'est prêt

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (635 g)	% AR
ÉNERGIE	26 kcal	167 kcal	8 %
LIPIDES	1 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	343 mg	2176 mg	91 %
GLUCIDES	3 g	20 g	7 %
SUCRES	1 g	9 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	22 %
PROTÉINES	1 g	6 g	—