

Soupe chinoise

à déguster quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 1 blanc de poulet
- 1 petit oignon
- 1 carotte
- 2 champignons noirs
- 30g de pousse de soja fraîche
- 30cl de bouillon de volaille
- 1 cuillère à café de farine ou maïzena
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 petit cuillère à café de vinaigre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- 50g de nouilles aux œufs ou en nid *suzi wan*

Préparation 30 minutes / Cuisson 15 minutes

- Faire tremper les champignons dans de l'eau froide au minimum trente minutes pour les réhydrater
- Couper le poulet en morceaux
- Éplucher et émincer l'ail et l'oignon
- Éplucher et couper la carotte en bâtonnets
- Faire chauffer l'huile dans une cocotte et faire revenir le poulet, l'ail, l'oignon, le soja, la carotte et les épices
- Laisser cuire 10 minutes
- Faire chauffer 30cl d'eau avec un carré de bouillon de volaille
- Une fois que votre bouillon à ébullition, prélever en 3-4 cuillères à soupes et mélanger y la farine ou la maïzena afin d'éviter les grumeaux
- Ajouter la farine ou la maïzena et le reste du bouillon dans la cocotte
- Ajouter les nouilles, les champignons, le vinaigre et la sauce soja
- Assaisonner
- Laisser cuire le temps indiqué sur le paquet de nouilles
- Servir bien chaud

Accompagnement

- Cette soupe est un plat complet idéal pour le soir

Diétôdélices