

BOUILLON THAÏ

Si les nouilles et le riz s'invitent souvent dans les soupes et préparations thaïlandaises, rien n'empêche de se préparer une soupe thaï healthy, light et pleine d'ingrédients détox et parfaits pour garder la ligne (voire perdre quelques kilos en trop) :

Le poulet ou la crevette apportent des protéines maigres

Le bouillon coupe la faim et hydrate

La citronnelle, le curry et le gingembre sont excellents pour l'organisme et l'aident à se détoxifier (tout en donnant un maximum de saveurs)

Le lait de coco est bon pour la santé et plus léger que la crème de coco

Bien entendu, la soupe thaï peut être préparée en version végétarienne,

Ingrédients :

30 g de Gingembre frais :

2 bâtons de citronnelle

1 cube de bouillon de volaille

10 ailerons de poulet

2 litres d'eau

150 gr de pousse(s) de soja

150 gr de pousse(s) d'épinard

250 gr de shiitakes frais ou séchés

3 carottes

3 cl de sauce Soja



Préparation :

Éplucher le gingembre puis le couper en lamelles. Émincer les bâtons de citronnelle.

Dans une casserole, mettre les ailerons de poulet, la garniture aromatique (gingembre et citronnelle), le cube de bouillon de légumes et un grand volume d'eau. Porter ensuite le tout à ébullition, baisser le feu et laisser cuire pendant 20 min.

Éplucher les carottes puis les couper en julienne.

Couper les pieds des shiitakes, puis les émincer en fines lamelles.

Superposer les pousses d'épinard et les émincer.

Filter le bouillon puis le verser dans un bol. Ajouter les lamelles de shiitake, les morceaux de pousses d'épinard et les pousses de soja, puis les bâtonnets de carottes. Assaisonner ensuite le tout de sauce soja et déguster aussitôt.