

Soupe bangkok

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 6-8

Ingrédients

- Huile d'olive ou canola
- 2 gousses d'ail hachées
- 2c. à soupe (30ml) de gingembre frais râpé ou coupé fin
- 1 pot (112g) de pâte de curry rouge
- 2 X 1L de bouillon de poulet sans sel ajouté
- 1 courgette zucchini verte râpée (avec une râpe à fromage)
- 4 carottes nantaises ou 2 grosses régulières râpées (avec une râpe à fromage)
- 1 paquet de tofu semi-ferme ou mou (PAS dessert) coupé en dés
- 1 conserve (400ml env) de lait de coco léger ou régulier
- ½ citron ou 1c. à soupe de jus de citron concentré
- Choux chinois coupé au goût (environ ½)
- ½ paquet de vermicelles de riz (brun si dispo à l'épicerie)
- Oignons verts tranchés (facultatif)

Préparation

1. Dans un grand chaudron, chauffer l'huile et y faire revenir l'ail et le gingembre.
2. Ajouter la pâte de curry rouge et bien mélanger.
3. Ajouter les deux boîtes de bouillon de poulet, le zucchini râpé et les carottes râpées et porter à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que les carottes râpées soient moins croquantes (qq minutes).
4. Ajouter les cubes de tofu, le lait de coco, les vermicelles de riz et le chou chinois, laisser mijoter qq minutes le temps que les vermicelles soient cuites.
5. Servir bien chaud avec des oignons verts tranchés sur le dessus si désiré.

Bon à savoir :

- Il existe des vermicelles de riz brun (au lieu de blanc) qui procurent un peu plus de fibres que la version régulière, vous les trouverez au même endroit à l'épicerie.
- Le tofu peut être remplacé par des crevettes cuites.