



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Les recettes de l'assiette équilibrée

Soupe de poule piquante façon thaïe



Valeurs nutritives par portion

| | | |
|-----------|----------|-----|
| Energie | 523 kcal | |
| Protéines | 29 g | 22% |
| Glucides | 48 g | 37% |
| Lipides | 23 g | 40% |

En % de l'énergie totale





Les recettes de l'assiette équilibrée

Soupe de poule piquante façon thaïe

Pour 4 portions

Temps de préparation : env. 40 minutes

Cuisson : 120 minutes

Ingédients :

Soupe de poule :

| | |
|-----------|---|
| 1 | Poule à bouillir suisse d'env. 1 kg (à commander au préalable chez votre boucher) |
| 500 g | Légumes pour soupe (céleri, carottes et poireau) coupés en dés |
| 10 | Grains de poivre noir |
| 1 cc | Huile de colza HOLL* |
| 1-2 cc | Pâte de curry rouge (achetée toute prête) |
| 2 tiges | Citronnelle |
| 10 g | Racine de galanga ou de gingembre, pelée et finement râpée |
| 3 | Feuilles de limettier kaffir |
| 250 g | Champignons de Paris coupés en rondelles |
| 350 g | Aubergines coupées en dés |
| 2 dl | Lait de coco |
| 1 cc | Sauce de poisson |
| 1 cc | Sucre roux |
| ½ bouquet | Coriandre grossièrement hachée |

Riz au jasmin :

| | |
|-------|---------------------|
| 200 g | Riz au jasmin (cru) |
| 3 dl | Eau |
| | Sel |

Utilisation des restes :

Les restes de viande peuvent être utilisés le lendemain pour préparer une salade, des sandwiches, etc.

Salade :

| | |
|-------|--------------------------------|
| 1 cs | Sauce soja |
| 1 cs | Vinaigre balsamique blanc |
| 2 cs | Huile de colza pressée à froid |
| 1 cs | Graines de sésame |
| 200 g | Sel, poivre du moulin |
| | Épinards parés et lavés |

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif

Préparation :

Plonger la poule à bouillir dans une grande casserole et couvrir d'eau froide. Porter lentement à ébullition à feu moyen. Écumer la mousse, réduire la chaleur et ajouter les légumes ainsi que les grains de poivre. Laisser mijoter le tout juste au-dessus du point d'ébullition sans couvrir pendant env. 2 heures et écumer la graisse.

Faire cuire le riz à l'eau en le laissant bouillir à couvert pendant 5 minutes puis en le laissant gonfler à petit feu pendant 20 minutes.

Sortir la poule du bouillon et laisser refroidir quelques instants. Retirer la peau, détacher la viande de l'os et la déchirer en petits morceaux. Peler 400 g de viande. (Voir aussi Utilisation des restes) Passer ensuite le bouillon de poule au tamis fin au-dessus d'un saladier.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen, ajouter la pâte de curry et laisser cuire. Aplatir la citronnelle avec le plat de la lame d'un couteau et la jeter dans la casserole. Verser 1,5 litre de bouillon de poule et porter lentement à ébullition. Ajouter le galanga ou le gingembre ainsi que les feuilles de limettier kaffir. Laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter les champignons, les aubergines et le lait de coco à la soupe. Laisser mijoter 15 minutes supplémentaires.

Pour la salade, mélanger la sauce soja, le vinaigre balsamique, l'huile et les graines de sésame. Poivrer et, si nécessaire, saler. Mélanger la salade avec la sauce.

Ajouter la viande en morceaux dans la soupe, assaisonner avec la sauce de poisson, du sel et le sucre roux, parsemer de coriandre et servir. Servir le riz au jasmin et la salade à part.



Suisse. Naturellement.