



SOUPE AU LAIT DE COCO, CITRONNELLE ET POULET EFFILOCHÉ



10 min.



30 min.



4 pers.



RÉALISÉ PAR

Dynaform Lausanne

Vraiment pas compliqué ! Un plat très tonique!

INGRÉDIENTS

- 150g de filet de poulet
- 1/2 litre de bouillon de légumes
- 1/2 litre de lait de coco
- 300 g de chou chinois coupés en lamelles fines
- Gingembre frais selon envie ...
- Citronnelle 2x
- 1/2 citron vert
- Basilic thaï : un chouïa ou plus
- Petits piment rouge frais 1-2 ou 3 selon votre palais

MARCHE À SUIVRE

Chauffer le bouillon avec le lait de coco

Ajouter les piments épépinés, égrainés et taillés en lamelles avec les 2 bâtons de citronnelle coupés en petits morceaux ainsi que du gingembre frais râpé à volonté ... j'en mets 3 bonnes c à soupe ...

Ajouter le chou chinois.

Faire mijoter 10 bonnes minutes à couvert puis ajouter le poulet tel quel en filet et laisser mijoter 20 minutes.

Sortir le poulet et l'effiloche à l'aide de 2 fourchettes.

Remettre le poulet dans la soupe et ajouter du basilic thaï coupé fin et du jus de lime.

Très goûteux et facile !

ASTUCES DU CHEF

On peut aussi utiliser des aiguillettes de canard. c'est une viande un peu plus forte!