

Entrée

Soupe exotique au curry rouge „Flèche d'Amour“

Pour 2 personnes :

1 petit filet de poulet (à 120 g)	Coupez le filet de poulet en lanières.
1 piment de chili rouge	Hachez finement le piment de chili et
1 tige d'herbe de citronnelle	coupez l'herbe de citronnelle en gros
2 c. à soupe d'huile végétale	morceaux. Faites chauffer de l'huile
800 ml de bouillon de légumes (3 cuillères à soupe instantané)	dans une casserole et faites revenir les
100 ml de jus de tomates	lanières de viande, le chili et l'herbe
1 c. à thé de pâte au curry rouge	de citronnelle pendant 3 minutes
1 poivron rouge	en remuant. Ajoutez le bouillon et
100 g de champignons	le jus de tomates, délayez la pâte
200 g de pousses de bambou	au curry et faites cuire le tout à feux
sel	doux pendant 10 minutes environ.
poivre	Découpez le poivron en lanières fines
1/4 de c. à thé de gingembre en poudre	et coupez les champignons en quatre.
	Rajoutez les légumes et faites cuire
	pendant encore 5 minutes environ.
	Sortez l'herbe de citronnelle, ajoutez
	sel, poivre et gingembre selon votre
	goût et servez-la.

Temps de préparation: env. 15 minutes

Temps de cuisson: env. 20 minutes

Par portion :

KJ/kcal : 1113/266

protéines : 33,5 g

matières grasses : 12 g

glucides : 6 g