

# Soupe au saumon et à la noix de coco

avec courge et champignons

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée (au goût)

30 minutes



Filets de saumon,  
avec la peau



Lait de coco



Assaisonnement  
thaï



Champignons



Lime



Piment chili rouge



Courge musquée, en  
cubes



Bok choy de  
Shanghai



Concentré de  
bouillon de légumes

BONJOUR ASSAISONNEMENT THAÏ

Un mélange riche de citronnelle, de noix de coco et d'épices parfumées!

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Lait de coco	165 ml	400 ml
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Champignons	113 g	227 g
Lime	1	1
Piment chili rouge 🌶️	1	2
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

\*Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Préparer

Trancher finement les **champignons**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Hacher finement le **piment**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



## Faire pocher le saumon

En attendant que le **bouillon** vienne à ébullition, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **saumon** au **bouillon**. Couvrir et faire pocher le **saumon** de 5 à 6 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.



## Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons** et la **courge**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** aient ramolli.



## Terminer la soupe

Ajouter le **bok choy**, le **zeste de lime** et **1 c. à thé de jus de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole. Faire cuire à couvert de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le **bok choy** tombe.



## Faire le bouillon

Réduire à feu moyen, puis ajouter l'**assaisonnement thaï** et **½ c. à thé de piment** à la casserole contenant les **légumes**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter le **lait de coco**, le **concentré de bouillon**, **1 ½ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen.



## Terminer et servir

Répartir le **saumon**, la **soupe** et les **légumes** dans les bols. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le repas est prêt!