



Soupe au poulet effiloché et au gingembre

avec bouillon de champignons

Spécial cétos 30 minutes



Poitrines de poulet*
2 | 4



Oignon vert
2 | 4



Courgette
1 | 2



Carotte
1 | 2



Champignons
227 g | 454 g



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Gingembre
30 g | 60 g



Gousses d'ail
2 | 4



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Graines de sésame noir
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce aux piments et à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Concentré de bouillon de miso
1 | 2

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Commencer la préparation

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Émincer les **oignons verts**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis râper **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gingembre**.

2



Commencer la soupe

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans une grande casserole, ajouter **4 tasses** (8 tasses) d'**eau**, le **poulet**, la **moitié** de l'**ail** et la **moitié** du **gingembre**.
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen et laisser mijoter de 15 à 20 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit ******.

3



Terminer la préparation

- Entre-temps, couper les extrémités supérieures et inférieures de la **carotte** et de la **courgette**.
- À l'aide d'un épluche-légumes, peler la **carotte** et la **courgette** de tous les côtés et sur toute la longueur pour former de longs rubans, en arrêtant au centre de la **carotte** et au centre spongieux de la **courgette**. (**REMARQUE** : Jeter les centres.)
- Empiler les **rubans de courgette** et de **carotte**, puis les couper sur la longueur en lanières de 1,25 cm (½ po).

4



Saisir les rubans de légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter l'**huile de sésame**, les **courgettes** et les **carottes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **rubans de légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**, si désiré.

5



Terminer la soupe

- Lorsque le **poulet** sera cuit, transférer dans un grand bol. Réserver.
- Dans la grande casserole, ajouter les **champignons**, la **moitié** de la **sauce aux piments et à l'ail**, le **reste** du **gingembre**, le **reste** de l'**ail** et le **reste** du **bouillon de poulet en poudre**.
- Porter de nouveau à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres. Ajouter le **concentré de bouillon de miso**.
- Remuer pour incorporer.
- **Saler** et **poivrer**, si désiré.

6



Terminer et servir

- En utilisant deux fourchettes, effiloche le **poulet**.
- Répartir le **poulet effiloché**, les **oignons verts** et les **rubans de légumes** dans les bols.
- Verser le **bouillon de champignons** sur le **poulet** et les **légumes**.
- Parsemer de **graines de sésame**.
- Arroser du **reste** de la **sauce aux piments et à l'ail**, si désiré.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165°F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR, pour nous faire part de vos commentaires.