

Soupe de chou chinois aux zestes de citrons verts

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1/2 chou chinois tranché en lamelles fines
- 2 échalotes tranchées finement
- 2 tablettes de bouillon de légumes (j'ai découvert un bouillon Knorr "fines herbes et vin blanc". Pas du tout bio mais le gout qu'il apporte est incomparable)
- 1l d'eau filtrée
- 1 boîte de lait de coco
- Zestes de 2 citrons verts
- 1 pincée de piment
- 1 gros morceaux de gingembre frais haché
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche hachée
- sel, poivre
- Tamari
- 2 cs d'huile d'olive
- huile de sésame et graines de sésame
- En option : 100g de tofu coupé en lamelles et grillé (ou du blanc de poulet) et un paquet de vermicelles de soja ou de riz.

Recette :

- Faire chauffer l'huile d'olive, y faire revenir le gingembre haché et l'échalote émincée.
- Ajouter le chou chinois émincé en fines lamelles et faire revenir à feu vif.
- Déglacer avec 2 cs de tamari.
- Ajouter le piment selon votre gout, les zestes de citrons verts, sel, et poivre.
- Couvrir avec les 1l d'eau et ajouter les 2 cubes de bouillon délayés auparavant dans un verre d'eau tiède.
- Laisser cuire à feu doux pendant 20mn.
- Ajouter la boîte de lait de coco et vérifier l'assaisonnement.
- Laisser cuire encore pendant 10mn à feu doux.
- Option pour avoir un plat complet : couper 100g de tofu en lamelles fines et les faire griller à la poêle avec un peu d'huile d'olive. (ou idem avec des blancs de poulets)
- Faire cuire des vermicelles de soja ou de riz selon les indications.
- Une fois la cuisson de la soupe terminée ajouter le tofu et les vermicelles et la coriandre fraîche hachée. Verser un filet d'huile de sésame et quelques graines de sésame sur chaque bol au moment du service... C'est prêt !!!

Bon appétit

