

Soupe aux nouilles asiatique vite faite



La saveur asiatique contre le blues hivernal! Par temps frais, les soupes sont très appréciées car elles sont vite faites, réchauffent de l'intérieur et permettent d'utiliser les restes.

Mini-épis de maïs? Aubergines thaïes? N'ayez aucune crainte de ces ingrédients, car il est facile de s'en procurer, surtout dans les zones urbaines. Si vous n'avez pas de magasin spécialisé à proximité, vous trouvez aussi des ingrédients asiatiques dans les grands supermarchés. Vous pouvez bien entendu utiliser d'autres légumes.

Pour la préparation, les légumes vite cuits sont coupés en morceaux grossiers et les autres en petits morceaux. Les aubergines thaïlandaises cuisent le plus rapidement.

Astuce: les pâtes de curry ont des intensités différentes. La recette est basée sur la marque Thai Kitchen, disponible chez Denner. Si vous utilisez une autre pâte, il en faut peut-être un peu plus ou un peu moins. Et attention aux palais délicats car la soupe est assez relevée!

- 60 g de mini-épis de maïs crus, en rondelles d'environ 1½ cm
- 90 g de pâte de curry rouge (ou plus si souhaité)
- 8 dl de bouillon de légumes
- En option, 15 g de galanga (une variété de gingembre), en fines tranches
- 5 dl de lait de coco
- 50 g de haricots serpents, en morceaux grossiers
- 60 g de champignons de Paris bruns, en morceaux de taille moyenne
- 60 g d'aubergines thaïlandaises violettes allongées ou de petites aubergines thaïlandaises rondes, en morceaux grossiers

Conseil en cas d'utilisation de petites aubergines thaïlandaises rondes:

comme elles sont plus longues à

cuire, il faut les ajouter en même temps que les haricots serpents.

- 125 g de nouilles de riz ou autres nouilles asiatiques
- Un peu de sel
- 30 g de cacahuètes salées, hachées
- Éventuellement de la coriandre hachée

1. Faites revenir les mini-épis de maïs et la pâte de curry dans une casserole pendant environ 30 secondes, puis déglacez avec le bouillon et ajoutez le galanga. Laissez mijoter avec le couvercle pendant 12 minutes.
2. Ajoutez le lait de coco et les haricots serpents, laissez mijoter encore 5 minutes. Ajoutez ensuite les champignons et les aubergines violettes allongées et laissez mijoter 3 minutes (ou jusqu'à ce que les légumes aient la consistance souhaitée).

3. En même temps, cuisez les pâtes dans une autre casserole comme indiqué sur l'emballage, jusqu'à ce qu'elles soient cuites, mais encore un peu croquantes.
4. Incorporez les nouilles à la soupe, laissez mijoter encore une fois pendant 15 secondes, assaisonnez avec du sel.
5. Répartissez la soupe dans les assiettes, garnissez de cacahuètes hachées et de coriandre si souhaité.

Temps de préparation: environ 30 minutes