

SOUPE DE POULET AROMATIQUE

Mise en place et préparation: env. 40 min
Pour env. 2 litres

Pâte condimentaire

- 4 échalotes, en morceaux
- 2 gousses d'ail, en morceaux
- 2 cm de gingembre, en morceaux
- ½ c. à soupe de coriandre en poudre
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à soupe d'huile d'arachide

mixer le tout

chauffer dans une grande casserole,
faire revenir la pâte condimentaire

- 2 tiges de citronnelle, écrasées
- 1 morceau de bâton de cannelle (env. 2 cm)
- 3 clous de girofle
- 2 c. à café de sucre de palme ou de cassonade

ajouter, faire revenir le tout rapidement

ajouter, porter à ébullition, laisser mijoter env. 5 min

- 1½ litre de bouillon de poule

- 400 g de pommes de terre à chair ferme, en dés d'env. 2 cm
- 2 carottes, en brunoise

ajouter, porter à ébullition, poursuivre la cuisson env. 15 min

- 400 g de blancs de poulet, en fines lanières

ajouter, laisser mijoter env. 5 min sur feu moyen, ôter les épices

- 120 g de germes de haricots mungo
 - 2 c. à soupe de coriandre, finement ciselée
- ajouter, le temps de bien chauffer
parsemer

Par personne: lipides 6g, protéines 28g, glucides 26g, 1121 kJ (268 kcal)

Indonésie



Soupes populaires

En Indonésie, les soupes populaires sont très répandues dans les villes comme à la campagne. Loin du village le plus proche, au milieu des rizières, il n'est pas rare de rencontrer une femme assise sous un parasol à côté d'une charrette multicolore. Elle attend les clients amateurs de sa soupe de poulet aux nouilles. De temps en temps, un paysan passe en prendre un bol, à moins que ce soit des touristes curieux de goûter ce modeste repas.