

SOUPE VIETNAMIENNE

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe (15 ml) huile de sésame
1 oignon haché
1 gousse d'ail haché
1 c. à soupe (15 ml) gingembre frais haché
3 T bouillon de poulet
1 c. à soupe (15 ml) sauce au poisson
1 c. à soupe (15 ml) sucre
2 anis étoilé
3 nids de vermicelle
2 Carotte en rondelle mince
½ brocoli en petit bouquet
Lanières de poulet cuites (choisir celles congelés prête à servir pour gagner du temps)
Coriandre fraîche

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Cuire l'oignon avec l'ail et le gingembre de 1 à 2 minutes
2. Ajouter le bouillon, la sauce au poisson, le sucre et l'anis étoilé. Porter à ébullition puis filtrer à l'aide d'un tamis.
3. Pendant ce temps, réhydrater les vermicelles de riz selon les indications de l'emballage. Égoutter.
4. Cuire dans une marguerite les carottes et le brocoli.
5. Faire dorer les lanières de poulet.
6. Répartir le poulet, les vermicelles, les légumes et la coriandre dans des bols.
7. Verser le bouillon dans les bols.

Inspirée de : <https://www.recettesjecuisine.com>

[solutionentete.org](https://www.solutionentete.org)

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.