

Soupe poulet, riz brun et gingembre

Ingrédients (6 portions)

- ½ tasse (125 ml) de riz basmati brun biologique
- 1 tasse (250 ml) d'eau pour la cuisson du riz
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet maison
- Environ 6 tasses (1 500 ml) d'eau pour la soupe (*ajustez la quantité selon vos préférences*)
- 1½ c. à soupe (22,5 ml) de sauce soya sans gluten
- ¼ c. à thé (1 ml) de piments forts séchés
- 3 cm de gingembre frais, tranché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- ½ tasse (125 ml) d'oignon blanc, haché
- 3 poitrines de poulet crue (environ 5 oz chacune) OU 1½ tasse (375 ml) de poulet déjà cuit, en petits morceaux
- 1 poivron jaune, tranché finement
- 1 tasse (250 ml) de fèves germées
- 2-3 feuilles de chou vert frisé (*kale*), coupées en petits morceaux
- Poivre noir
- Coriandre séchée
- Jus de citron frais
- Menthe citronnée séchée

Préparation

1. Cuire le riz selon les indications fournies sur l'emballage. Pour du riz basmati brun, ajouter 2 fois le volume du riz en eau. Pendant la cuisson du riz, couper tous les légumes et le poulet. Lorsque le riz est prêt, égoutter au besoin, rincer et égoutter à nouveau. Mettre de côté.
2. Dans une grande casserole, chauffer le bouillon de poulet et l'eau jusqu'au point d'ébullition. Ajouter la sauce soya, les flocons de piment fort, le gingembre, l'ail et l'oignon et cuire à haute intensité pendant 5 minutes.



3. Ajouter le poulet, le poivron et les fèves germées. Laisser mijoter pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre (s'il est cru). Assaisonner de poivre, coriandre, jus de citron et menthe citronnée au goût.
4. Ajouter le riz déjà cuit à la soupe et laisser mijoter une autre minute. À la dernière seconde, ajouter le chou kale. Brasser et ajuster l'assaisonnement.

Notes : On peut modifier la recette en décidant de mettre des crevettes crues au lieu du poulet.

Utiliser des épinards au lieu du chou est aussi une possibilité.

