

POTAGE POULET TOFU AUX LÉGUMES FRAIS



4 À 6 PERSONNES



1 HEURE ET 30 MINUTES

225g de tofu ferme égoutté
3 c.a.s d'huile d'arachide
1 petit morceau de gingembre
frais, pelé et haché finement
1 petit morceau de galangal
frais épluché et coupé en
tranches fines
1 tige de citronnelle écrasée
1/4 de c.a.c de curcuma
225g de poulet cuit en
lanière

600 ml de bouillon de volaille
600 ml de lait de coco
225g de chou-fleur coupé en
petite fleurette
1 carotte moyenne coupée en
allumettes
125g de haricots verts coupés
en 2
75 g de nouilles fines aux œufs
sel et poivre

Coupé le tofu en dés. Séchez-le avec du papier absorbant.

Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle non adhésive. Faites frire le tofu en deux fois 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirez-le de la poêle. Egouttez-le sur du papier absorbant. Réservez.

Faites chauffer le reste de l'huile dans une grande casserole. Ajoutez l'ail, le gingembre, le galangal et la citronnelle et faites revenir 30 secondes environ. Ajoutez le curcuma, puis versez le bouillon et le lait de coco. Amenez à ébullition, baissez, ajoutez le chou-fleur et les carottes, laissez cuire. Incorporez les haricots verts et prolongez la cuisson à feu doux 5 minutes.

Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau salée dans une grande casserole, ajoutez les nouilles, éteignez le feu, couvrez et laissez-les cuire telles quelles.

Enlevez la citronnelle de la soupe. Egouttez les nouilles et ajoutez-les à la soupe avec le poulet et le tofu doré. Assaisonnez. Faites frémir 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la soupe soit chaude. Servez aussitôt dans des bols chauds.

