

Potage Chinois au Poulet et Curry

Nombre de personnes: 10

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	500g
- CAROTTE(S)	2
- POIREAUX ENTIERS	2
- OIGNON(S)	1
- PETITS POIS	140g
- GERMES DE SOJA	180g
- CHAMPIGNONS CHINOIS	12-15g déshydratés
- VERMICELLES DE RIZ	50g
- SAUCE AU SOJA	6 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	2 c à soupe
- CURRY	1.5 c à soupe
- EAU	2 litres
- CRÈME FRAICHE	3 c à soupe
- MAIZENA	4 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Placez les champignons chinois dans de l'eau chaude afin de les réhydrater.
- Pelez et coupez les carottes au coupe-légumes (en dés).
- Coupez les blancs de poulet en petites lanières.
- Nettoyez les poireaux puis coupez-les en lanières de 3 à 4 cm de long.
- Emincez finement l'oignon en demi-rondelles.
- Egouttez les germes de soja.
- Coupez les vermicelles de riz avec des ciseaux.
- Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajoutez les oignons puis les carottes et les poireaux. Laissez étuver quelques minutes.
- Egouttez les champignons (en gardant l'eau) puis émincez-les. Ajoutez-les aux légumes.
- Saupoudrez ensuite avec le curry. Mélangez.
- Arrosez avec l'eau (et celle des champignons) puis assaisonnez avec la sauce soja et ajoutez les lanières de poulet et les petits pois. Salez et poivrez.
- Portez à ébullition puis baissez le feu et poursuivez la cuisson 20 minutes à couvert.
- Après ce temps, incorporez les germes de soja et les vermicelles coupés. Poursuivez la cuisson encore 10-12 minutes.
- Diluez la maïzéna dans un peu d'eau froide.
- Ajoutez ce mélange au potage ainsi que la crème et portez à ébullition pour 5-7 minutes.
- Servez sans attendre.