

Potage au Chou Chinois et aux Germes de Soja

Nombre de personnes : 8

Temps de préparation : 50 minutes

Ingrédients :

- CHOU CHINOIS	1 (gros)
- OIGNON(S)	2
- GERMES DE SOJA	300g
- CURRY	1 c à café
- AIL EN POUDRE	1 c à café
- POMME(S) DE TERRE	2
- BOUILLON DE POULE	2 litre (2 cubes)
- CIBOULETTE	2 c à soupe
- SAUCE AU SOJA	3 c à soupe
- LAIT DE COCO	115 ml
- POIVRE	



Recette :

- Emincez les oignons grossièrement.
- Pelez et coupez les pommes de terre en dés.
- Coupez le chou en lamelles.
- Faites chauffer un peu de beurre dans une grande casserole.
- Ajoutez les oignons émincés. Remuez quelques minutes puis ajoutez l'ail et le curry ainsi que les dés de pommes de terre. Remuez encore 2 minutes.
- Intégrez ensuite les lamelles de chou et remuez.
- Arrosez avec le bouillon de poule et poivrez.
- Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire à couvert pendant 20-25 minutes.
- Après ce temps, ajoutez la sauce soja et le lait de coco. Passez le tout au mixeur plongeur jusqu'à obtention d'un potage lisse.
- Incorporez enfin les germes de soja, la ciboulette et replacez le potage sur feu doux pendant 2-3 minutes.
- Servez sans attendre.