



# SOUPE AUX PARFUMS D'ASIE

## INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 12 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

6 PORTIONS

**4 tasses de bouillon de poulet sans sel**  
**2 c. à soupe de gingembre frais, pelé et haché finement**  
**2 tasses de tofu extra-ferme, en cubes de 1/2 po**  
**2 c. à thé de sauce soya faible en sodium**  
**1 c. à thé de pâte de chili à l'ail**  
**1 c. à soupe de vinaigre de riz**  
**1 tasse d'oignons verts (environ 4 oignons verts entiers)**  
**3/4 tasse de céleri tranché finement**  
**1/4 tasse de poivron rouge tranché finement**  
**1 1/2 tasses de chou vert tranché finement**  
**2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge**  
**1 c. à thé d'huile de sésame**  
**175 g de vermicelles de riz (non cuits)**  
**1/2 tasse de coriandre fraîche, hachée**  
**1 c. à soupe de jus de lime**  
**Poivre noir frais moulu, au goût**

Valeur nutritive	
PAR PORTION (1/6 de la recette)	
<b>Équivalences rénales :</b> 2 éq. protéine + 2 éq. féculent + 1 éq. légume	
Calories	<b>240 Kcal</b>
Protéines	<b>16 g</b>
Glucides	<b>30 g</b>
Fibres	<b>2 g</b>
Lipides	<b>12 g</b>
Gras saturés	<b>2 g</b>
Cholestérol	<b>0 mg</b>
Sodium	<b>191 mg</b>
Potassium	<b>328 mg</b>
Phosphore	<b>172 mg</b>

## PRÉPARATION

- 1 Chauffer le bouillon.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le gingembre, la sauce soya, la pâte de chili et le vinaigre; ajouter le tofu pour qu'il marine dans ce mélange.
- 3 Trancher les oignons verts. Séparer les parties blanches des vertes, et réserver.
- 4 Dans un autre bol, réunir le céleri, les tranches vertes de l'oignon vert, le poivron rouge et le chou.
- 5 Réchauffer une grande casserole ou un wok à feu moyen-vif pendant 2 minutes. Ajouter les huiles d'olive et de sésame, et faire revenir les tranches blanches de l'oignon vert jusqu'à ce qu'elles brunissent et soient légèrement croustillantes; veiller toutefois à ce qu'elles ne brûlent pas.
- 6 Baisser à feu moyen, ajouter le tofu et sa marinade, et cuire pendant 2 minutes, en brassant pour bien amalgamer le tout.
- 7 Ajouter tous les légumes énumérés à l'étape 4 et poursuivre la cuisson pendant 2 ou 3 minutes.
- 8 Verser le bouillon chaud dans la casserole et augmenter le feu afin d'amener rapidement à ébullition; ajouter les vermicelles de riz et cuire pendant 2 minutes.
- 9 Éteindre le feu, ajouter la coriandre et le jus de lime, puis poivrer au goût.

**Remarque :** Avec le restant de chou, on peut faire la Salade de chou à l'asiatique, dont la recette figure dans notre site Web ([www.osezlessaveurs.ca](http://www.osezlessaveurs.ca)). La soupe se conserve pendant 2 jours.