Tom Kha Gai ou soupe de poule façon Thaïe

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 40 min
Temps actif: 40 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

1	poule à bouillir suisse
1 paquet	légumes à soupe
10	grains de poivre noir
2 cc	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 cc	pâte de curry rouge
2 tiges	citronnelle
1 morceau	racine de galanga ou de gingembre d'env. 3 cm de long
3	feuilles de limettier kaffir
200 g	champignons
200 g	aubergines thaïes
2.5 dl	lait de coco
1 cs	sauce de poisson
	sucre roux
1 bouquet	coriandre

Valeurs nutritives

1 portion (sans le riz au jasmin) contient env.:

325	kcal
22 g	de protéines
9 g	de glucides
22 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Conseil

Pense à commander la poule à bouillir chez ton boucher. Il ne va plus de soi aujourd'hui de trouver de la poule à bouillir dans l'assortiment.

Préparation

1. Plonger entièrement la poule à bouillir dans une casserole remplie d'eau froide. Porter lentement à ébullition à feu moyen. Parer le bouquet garni et le couper en gros morceaux.

2. Écumer la mousse de la soupe bouillante, réduire la chaleur et ajouter les légumes ainsi que les grains de poivre. Laisser mijoter le tout juste au-dessus du point d'ébullition sans couvrir pendant env. 2 heures et écumer la graisse qui se sera formée.

3. Sortir la poule du bouillon et laisser refroidir quelques instants. Retirer la peau, détacher la viande de l'os et la déchirer en petits morceaux. Passer ensuite le bouillon de poule au tamis fin au-dessus d'un saladier.

4 Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen, ajouter la pâte de curry et laisser cuire. Aplatir la citronnelle avec le dos d'un couteau et la jeter dans la casserole. Verser 1,5 l de bouillon de poule et porter lentement à ébullition. Couper le galanga en lamelles et les jeter dans la casserole avec les feuilles de limettier.

5 Couper les champignons en lamelles, les aubergines thaïes en deux ou en quatre et les ajouter à la soupe avec le lait de coco. Laisser mijoter à feu moyen env. 15 minutes.

6 Ajouter la viande en morceaux, assaisonner avec de la sauce de poisson et un peu de sucre roux, parsemer de coriandre et servir.

Accompagner de riz au jasmin.