

Soupe repas rapide à l'asiatique



Voici une soupe-repas inspirée des saveurs asiatiques, parfaite pour les journées froides et les repas pressés. Riche en protéines grâce aux edamames et aux crevettes nordiques, elle est à la fois nourrissante, réconfortante et facile à préparer. Une belle façon de varier vos dîners tout en mangeant équilibré. Pour d'autres recettes réconfortantes, explorez notre [potage aux poireaux allégé](#) ou notre [Soupe Pho au poulet](#), approuvés par nos nutritionnistes-diététistes.

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 425

Lipides 18

Glucides 42

Fibres 7

Protéines 24

Sodium 690

Ingrédients

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 1 oignon jaune, haché
- 1 gousse d'ail, hachée finement

nent

- 22 ml (1 ½ c. à soupe) de pâte de miso
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachides naturel
- 2 carottes moyennes, coupées en cubes
- 4-5 champignons blancs, tranchés
- 1 courgette, coupée en cubes
- 1 poivron de couleur, coupé en cubes
- 250 ml (1 tasse) d'edamames surgelés, décongelés
- 1 L (4 tasses) d'eau
- 1 conserve de 400 ml (14 oz) de lait de coco léger
- 140 g (2 nids) de nouilles ramen sèches au millet et riz brun (de type Lotus food)
- 200 g (7 oz) de crevettes nordiques cuites (ou d'une autre protéine au choix)

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile de sésame à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre. Cuire 2 à 3 minutes en remuant.
3. Incorporer le miso, la sauce soya, le beurre d'arachides et les carottes. Cuire 5 minutes.
4. Ajouter les champignons, la courgette, le poivron, les edamames et l'eau. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes.
5. Ajouter le lait de coco et les nouilles*. Cuire de 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les nouilles soient tendres.
6. Ajouter les crevettes et réchauffer 1 minute.
7. Goûter, ajuster l'assaisonnement au besoin et servir immédiatement.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Il est possible d'utiliser les légumes que vous avez sous la main, tant que vous avez environ 4 tasses de légumes au choix.

*Si vous préparez la soupe en avance, cuire les nouilles à la dernière minute, car elles deviennent très molles si elles restent trop longtemps dans le bouillon.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec