

Soupe Pho au poulet



Découvrez notre recette simple et savoureuse de soupe Pho au poulet, une option parfaite pour un repas réconfortant et équilibré. Facile à préparer, elle offre des saveurs authentiques tout en restant adaptée à votre quotidien.

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 355

Lipides 7

Glucides 37

Fibres 3

Protéines 36

Sodium 1390

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- 2 poitrines de poulet, environ 300 g
- 2 boîtes (900 ml chacune) de bouillon style Pho, prêt à utiliser*
- 3 oignons verts, coupés en biseau (parties blanche et verte séparées)

- 100 g (3 ½ oz) de nouilles de riz (vermicelles), non cuites
- 2 carottes, râpées
- 500 ml (2 tasses) de germes de haricots mungo (ou fèves germées)
- ½ barquette (113 g) de champignons, tranchés finement

Pour servir (facultatif)

- Coriandre fraîche
- Quartier de lime

Préparation

1. Dans un grand chaudron à feu moyen, chauffer l'huile, ajouter l'oignon et le poulet. Cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le poulet soit doré.
2. Ajouter le bouillon et la partie blanche des oignons verts. Porter à ébullition, réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 10 minutes.
3. Retirer le poulet, l'effiloche, puis le remettre dans le chaudron.
4. Ajouter les nouilles de riz et cuire selon les indications.
5. Répartir dans 4 bols, puis garnir de germes de haricots, carottes râpées et champignons. Ajouter la partie verte des oignons verts, coriandre et lime, si désiré.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.

*Pour une soupe plus faible en sodium, utilisez un bouillon sans sel ou réduit en sel.



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