

Bouillon thaï

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min
Haut et Bas : maxi
Inversion : 10 min
Attente : 10 min

Ingrédients :

Pour 6 à 8 personnes

Utilisez la **cocotte de base**

- 10 g de paillettes d'algues
- 150 g de blancs de volaille
- 1 carotte
- 2 bottes de coriandre fraîche
- 3 gousses d'ail
- 100 g de champignons de Paris
- 3 bâtons de citronnelle
- 1 cm de gingembre frais
- 1,5 litre d'eau
- ½ cuillère à café de curcuma
- 30 g de nouilles chinoises aux œufs
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- ½ jus de citron
- 2 cubes de bouillon de volaille



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Mettez dans la cocotte la carotte râpée, les champignons émincés, les paillettes d'algues, la citronnelle fendue dans le sens de la longueur, les tiges de coriandre émincées (garder les feuilles pour la présentation), les blancs de volaille en cubes, le gingembre râpé, la sauce soja, le curcuma, l'ail écrasé, le jus de citron et les cubes de bouillon émiettés.
- 2 Mélangez bien le tout.
- 3 Ajoutez les nouilles puis l'eau. Fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 10 minutes avant d'ouvrir la cocotte.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Iode page 71

Fer page 70

Vitamine B9 page 73

Polyphénols page 71



Ce bouillon constitue un plat complet, riche en vitamines et minéraux. Les algues contiennent une forte concentration d'iode mais également de fer et de vitamine B9. Cette combinaison associée aux autres aliments du bouillon, va préserver votre vitalité et renforcer votre système immunitaire. Les polyphénols du curcuma complètent bénéfiquement cette recette.