

Soupe asiatique au poulet et nouilles

Soupe poulet et nouilles avec une délicieuse touche asiatique! Fait avec beaucoup de légumes frais, du poulet riche en protéines, des ramen copieux et un bouillon délicieusement assaisonné.

Portions: 4

Prêt en: 50 minutes

Préparation

15 minutes

cuisinier

35 minutes



Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile végétale
1 tasse de carottes en dés (environ 2 grosses)
6 oignons verts , tranchés (1 1/2 tasse)
4 gousses d'ail émincées
2 cuillères à soupe de gingembre pelé émincé
1 lb de poitrines de poulet désossées et sans peau
Sel et poivre blanc ou noir fraîchement moulu
6 1/2 tasses de bouillon de poulet faible en sodium
2 1/2 cuillères à soupe de sauce soja , ou plus au goût
2 cuillères à soupe de mirin
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
1 cuillère à soupe de sriracha
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de sucre granulé
3 tasses de chou Napa haché légèrement tassé
6 oz de champignons crimini , tranchés
1 paquet (4,3 oz) de ramen sec, sachets d'assaisonnement jetés
1/2 tasse de coriandre hachée

Instructions

1. Chauffer 1 c. À soupe d'huile végétale dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajouter les carottes et faire sauter 3 minutes puis ajouter les oignons verts, l'ail et le gingembre et faire revenir 2 minutes de plus, réserver.
2. Couvrir le poulet d'une pellicule plastique et piler à une épaisseur uniforme en utilisant le côté plat d'un maillet à viande. Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen-vif.
3. Assaisonner légèrement les deux côtés du poulet avec du sel et du poivre, puis ajouter à la casserole et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés, environ 2 1/2 minutes de chaque côté.
4. Verser le bouillon de poulet, la sauce soja, le mirin, le vinaigre de riz, la sriracha et l'huile de sésame, puis verser le mélange de carottes dans le mélange de soupe.
5. Porter à ébullition puis réduire le feu à moyen-doux, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit (le centre doit enregistrer 165 degrés sur un thermomètre à lecture instantanée), environ 5 à 7 minutes.
6. Retirer les poitrines de poulet de la soupe et les transférer sur une planche à découper et laisser reposer 5 minutes puis les couper en lanières.
7. Entre-temps, incorporer le sucre, le chou et les champignons et remettre la soupe à ébullition. Ajouter les nouilles et cuire 3 à 5 minutes de plus jusqu'à ce que les nouilles soient tendres. Incorporer le poulet. Servir chaud parsemé de coriandre.