



Soupe Tom Yum aux crevettes super rapide

avec citronnelle, bok choy et ramen

Repas 15 min

Épicé

Durée de préparation : 15 min.



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-CA/recipes/soupe-tom-yum-aux-crevettes-super-rapide-16>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Ustensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	2p	4p	6p
Crevettes (g)	285	570	855
Nouilles ramen (g)	100	200	300
Bok choy de Shanghai (unit(s))	1	2	3
Carotte (unit(s))	1	2	3
Citronnelle (unit(s))	1	2	3
Lime (unit(s))	1	2	3
Coriandre (g)	7	14	21
Purée de gingembre et d'ail (tbsp)	2	4	6
Pâte de cari rouge (tbsp)	4	8	12
Bouillon de légumes en poudre (g)	7½	15	22½
Sauce aux piments et à l'ail (tbsp)	1	2	3
Sauce de poisson (tbsp)	1	2	3
Sucre (tsp)	¼	½	
Huile (tbsp)	½	1	
Sel (tsp)	0,13	¼	
Poivre (tsp)	0,13	¼	
À ajouter vous-même			

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Calories	410 kcal
Fat	10 g
Saturated Fat	1.5 g
Carbohydrate	55 g
Sugar	11 g
Dietary Fiber	6 g
Protein	29 g
Cholesterol	180 mg
Sodium	2200 mg
Trans Fat	0 g
Potassium	800 mg
Calcium	200 mg
Iron	4 mg

Allergens

Crevettes, Blé, Soya, Sulfites, Anchois, Peut contenir des traces d'allergènes, Oeuf, Gluten, Lait, Noix, Arachides, Sésame, Poisson, Crustacés, Moutarde

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Cook carrots

- Before starting, wash and dry all produce.
- Heat a large pot over medium-high.
- Peel, then halve carrot lengthwise. Cut into 1/8-inch half-moons.
- When the pot is hot, add 1/2 tbsp (1 tbsp) oil, then carrots. Cook for 5-6 min, stirring occasionally, until softened. Season with salt and pepper.



Prep

- Meanwhile, cut bok choy into 1/2-inch pieces. Rinse bok choy leaves to wash away any dirt.
- Juice lime.
- Remove outer layer of lemongrass, then halve crosswise. Place on a cutting board. Using the back of a spoon or a pot, forcefully hit lemongrass to crush.
- Using a strainer, drain and rinse shrimp. Pat dry with paper towels. Season with salt and pepper.



Simmer broth and cook shrimp

- To the pot with carrots, add lemongrass, curry paste, ginger-garlic puree, chili-garlic sauce and 1 tbsp (2 tbsp) lime juice. Stir to combine. Cook for 30 sec, until fragrant.
- Add stock powder, 1/4 tsp (1/2 tsp) sugar and 3 cups (6 cups) water. Cover and bring to a boil over high.
- Once boiling, reduce heat to medium. Cover and cook for 4-5 min, stirring occasionally, until broth reduces slightly.
- Remove and discard lemongrass.
- Add bok choy and shrimp. Cook for 3-4 min, lifting the lid to stir occasionally, until firm and opaque.**



Cook noodles and serve

- Return broth to a boil.
- Once boiling, add ramen noodles. Cook uncovered for 1-2 min, until tender.
- Remove from heat, then add fish sauce. Stir to combine.
- Divide noodle soup between bowls.
- Tear cilantro over top.



Étape 5

If you've opted to get shrimp, using a strainer, drain and rinse shrimp. Pat dry with paper towels. Season with salt and pepper.



Étape 6

Add shrimp along with bok choy. Cook for 3-4 min, lifting the lid to stir occasionally, until firm and opaque.** Disregard instructions to break into bite-sized pieces.

Bon appétit !