



## Bouillon thaï minceur

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

**185**kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**20 min**

Cuisson  
**25 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 300 g de scampis non décortiqués
- 100 g de champignons shiitaké frais coupés en 2
- 100 g de haricots mange-tout
- 100 g de jets de soja
- 1 petite échalotte émincée grossièrement
- 1 blanc d'oeuf fouetté avec 5 g de Maïzena
- 3 grosses gousses d'ail
- 2 bâtons de citronnelle émincés grossièrement
- 1 morceau de gingembre coupé grossièrement
- 1/2 plant de coriandre fraîche
- 3 cs de sauce soja
- 3 cs de sauce poisson
- 1 cs de coriandre moulue
- 1/2 citron coupé en 2
- poivre

### Préparation

1. Décortiquer les scampis en réservant les carapaces dans une casserole.
2. Dans un bol mixeur, mettre la moitié des scampis avec le blanc d'oeuf, l'échalotte, la coriandre, 1 gousse d'ail écrasée, 1 cs de sauce soja, 1 cs de sauce poisson et du poivre. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte.
3. Couper grossièrement l'autre moitié des scampis et l'ajouter à la pâte. Réserver au frais.
4. Dans la casserole contenant les carapaces de scampis, ajouter 1 litre d'eau, 2 gousses d'ail coupées grossièrement, le gingembre, les bâtons de citronnelle, la coriandre moulue, le reste de sauce soja et de sauce poisson.
5. Porter à petite ébullition et laisser bouillir pendant 15 minutes.
6. Filtrer le bouillon dans une autre casserole et le frémir.
7. A l'aide de 2 petites cuillères, réaliser des petites quenelles avec la pâte de scampis et les jeter au fur et à mesure dans le bouillon frémissant. Ajouter les champignons, laisser cuire 2 minutes. Ensuite, ajouter les mange-tout et laisser cuire encore 3 minutes.
8. Répartir le bouillon dans 2 grands bols. Ajouter par-dessus les jets de soja et décorer avec le reste de coriandre et le citron.