



Phase : **Attaque**

Type: **Plat**

Recette: **Bouillon détox Chinois**

Calories
210 par personne

Préparation
10 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 150 g de chou chinois émincé grossièrement
- 100 g de carotte coupée en rondelles
- 30 g de nouilles de riz
- 1 bâton de citronnelle émincé finement
- 1 petit morceau de gingembre coupé en fines tranches
- 1/2 petit piment rouge émincé très finement
- 4 tiges de coriandre fraîche
- 2 tiges de menthe fraîche
- 1 cs de sauce soja
- 1 cs de sauce de poisson
- 1 cc de sucre de canne

Préparation

1. Dans une casserole, mettre la carotte avec 400 ml d'eau, la citronnelle, le gingembre, le piment, la sauce soja, la sauce poisson, le sucre et les tiges de coriandre et menthe coupées en petites morceaux. Réserver les feuilles pour la déco.
2. Porter à ébullition et cuire pendant 10 minutes.
3. Ajouter les nouilles de riz et le chou chinois. Cuire encore pendant 4 minutes.
4. Hors du feu, ajouter les feuilles de coriandre et menthe ciselées.