



Soupes chaudes

Soupe indienne au poulet



40 min **20 min** **20 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

356

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe

200 g **Escalope(s) de poulet**
400 g **Courgette**
250 g **Carotte(s)**
800 g **Pulpe de tomate**
100 g **Lentilles corail**
10 cl **Lait de coco**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Huile de pépins de raisins**
1 c. à café **Curcuma**
0.5 c. à café **Cumin (en poudre)**
0.5 c. à café **Coriandre en poudre**
1 c. à café **Gingembre en poudre**
1 pincée(s) **Piment de Cayenne**
1 branche(s) **Persil plat**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Éplucher l'oignon rouge et la gousse d'ail puis les émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Éplucher les carottes à l'aide d'un économe et les détailler en rondelles.
- 3 Débarrasser les courgettes de leurs extrémités et les détailler en petits dés.
- 4 Émincer les filets de poulet en lanières puis en morceaux d'environ 2 cm de côté.

Étape 2

Cuisson de la soupe

- 1 Dans une casserole, faire dorer les morceaux de poulet dans l'huile chaude, jusqu'à ce qu'ils soient colorés sur toutes leurs faces. Les réserver sur une assiette.
- 2 Dans la même casserole, verser les oignons, l'ail, les épices et un peu de sel. Cuire pendant 2 minutes en mélangeant souvent.
- 3 Cette étape permet de torréfier les épices et de leur donner un petit goût grillé.
- 4 Ajouter les légumes émincés et la pulpe de tomate.

Mouiller avec de l'eau et poursuivre la cuisson à petits bouillons pendant 10 minutes.

- 5 Retirer à peu près la moitié des légumes à l'aide d'une écumoire et mixer le contenu de la casserole.
- 6 Ajouter les morceaux de poulet, les légumes réservés, les lentilles corail et le lait de coco puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- 7 Rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire.

Étape 3

Dressage

- 1 Répartir la soupe dans 4 bols et parsemer de feuilles de persil grossièrement ciselées.