

Signé : Stéphane Décotterd

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 42

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Wolodja Jentsch



Retrouvez Stéphane Décotterd sur son blog: www.stephane-decotterd.com

Ma petite soupe détox

A fin de se remettre en forme et d'agrémenter une petite pause salvatrice après les deux réveillons, je vous propose une petite soupe «détox», riche en saveur et vite préparée! Attention, il est important d'avoir un très bon bouillon de bœuf ou de volaille pour la réaliser. On peut par

exemple conserver le bouillon d'un pot-au-feu. Ravigotant et nourrissant, mais sans aucune matière grasse, c'est un repas rapide, original et diététique à base de produits frais. Chacun est libre de varier les légumes en fonction de ses goûts et ses envies.

Ingrédients (4 pers.):

- 2 l de très bon bouillon de bœuf ou de volaille
- 1 poivron rouge épluché et taillé en bâtonnets
- 1 petit poireau taillé en rouelles
- 2 carottes taillées en bâtonnets
- 1 filet de poulet taillé en lanières
- 8 crevettes crues décortiquées
- 1 feuille de laurier
- 20 g de champignons noirs (oreilles de Judas)
- vermicelle de riz
- 1 pointe de purée de piment (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 botte de coriandre (ou de basilic selon les goûts)
- 1 oignon-tige émincé très finement

Préparation:

Mettre à tremper les champignons noirs dans l'eau tiède. Faire de même avec les vermicelles de riz. Dans une cocotte, réunir le bouillon, le poivron, les carottes, le poireau et la feuille de laurier. Assaisonner et cuire doucement. Après 15 minutes, ajouter les lanières de poulet. Cuire encore

5 minutes et compléter avec les crevettes décortiquées, les champignons noirs égouttés et les vermicelles. Chauffer brièvement et ajouter la sauce soja, la purée de piment, l'oignon-tige émincé et la coriandre concassée. Rectifier l'assaisonnement et servir en saucière bien chaude.