



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Soupe won-ton au poulet

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

L'authentique soupe chinoise préparée avec des won-tons maison!

INGRÉDIENTS

- 6 tasses de bouillon de poulet
- 1 trait d' huile de sésame
- 1 pincée de poivre blanc ou de poivre noir du moulin
- 24 won-tons au poulet (maison ou du commerce)
- 4 bok choys miniatures hachés
- 1 oignon vert coupé en tranches fines

Préparation	40 minutes
Cuisson	19 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	3 g
Sodium	848 mg
Protéines	18 g
Calories	346
Total gras	4 g
Cholestérol	10 mg
Gras saturés	1 g
Total glucides	58 g

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, mélanger le bouillon, l'huile de sésame et le poivre et porter à ébullition. Laisser bouillir pendant 1 minute. Ajouter les won-tons et cuire pendant 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils flottent à la surface. Ajouter les bok choys et poursuivre la cuisson pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Répartir la soupe dans les bols. Parsemer de l'oignon vert.

Le bon truc

Comme les won-tons sont faciles à congeler, on gagne à doubler la recette pour en avoir sous la main et préparer cette délicieuse soupe en un rien de temps. On peut aussi se procurer des won-tons surgelés dans les épicereries asiatiques. Au moment de préparer le bouillon, si désiré, on ajoute des tranches de gingembre frais et quelques oignons verts pour un extra de saveur.