

# SOUPE AU CHOU PAK CHOÏ & CHAMPIGNONS



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 1 chou pak choï = 200g
- Champignons frais 200g
- Nouilles chinoises aux œufs 80g
- Huile végétale (olive ou tournesol) 3 càs
- 1 petit oignon = 80g
- 1 à 2 grosses gousses d'ail
- Sésame 1 càs
- Eau : 1,2L
- Bouillon de légumes OU sel et poivre
- Herbes aromatiques : persil, coriandre ou ciboulette

## Astuces :

- Le chou chinois pak choï se déguste entre Octobre et Janvier (pleine saison).
- Il se savoure cru (en salade) ou cuit (en soupe, en poêlée, en gratin).
- Ajouter un peu de sauce soja au dernier moment.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 minutes**  
**Pour 2 à 3 personnes**

1. Détacher les feuilles du chou pak choï, bien les laver et les couper en  **fines lamelles**.
2. Éplucher l'ail et l'oignon et les **émincer**.
3. Éplucher les champignons et les couper en  **fines lamelles**.
4. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail, l'oignon et les champignons environ **10 minutes** (ils doivent être fondants).
5. **Ajouter** le chou pak choï, les nouilles chinoises, le bouillon de légumes et l'eau. Quand l'eau bout, laisser cuire 5 minutes.
6. Au dernier moment, **ajouter** des graines de sésame et des herbes aromatiques finement ciselées et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)