

BOUILLON THAÏ

Une recette inspirée de William Ledeuil? ? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat) ?

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/206/thumbnails/16 William L.jpg>



?Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes) : ?

- 1,2 bouillon de volaille en cube, en poudre ou en marmite?
- 1 L d'eau minérale?
- 1 bâton de citronnelle?
- 2 gousses d'ail ?
- 1 citron combawa?
- 4 càs de sauce soja salée (facultatif)?
- 2 tiges de coriandre ?
- 8 asperges vertes ou blanches?
- 2 carottes avec fanes ?
- 1 courgette jaune ou verte ?
- 1 navet ?
- 1 branche de céleri?
- 30 g de gingembre frais ?
- 1/2 fenouil?
- 100 g de champignon Shiitaké frais?
- 120 g de fèves pelées surgelées?
- 120 g de petit pois surgelés?
- 5 cas d'huile d'olive ou de sésame?
- 40 g de beurre ?

- 1 càc de sauge séchée?
- 1 càc de basilic séché?
- 1 càc de coriandre en poudre ?
- Sel, poivre p.m.?
- ?

Préparation :

Reconstituer le bouillon de volaille dans un litre d'eau. Laver tous les légumes?

Tailler tous les légumes en petits morceaux ou rondelles à votre guise

Dans une grande cocotte, faire rissoler à l'huile les champignons et les carottes avec la citronnelle pendant 5 min en remuant ?

Ajouter le beurre, tous les autres légumes et épices

Laisser cuire 10 à 15 min à couvert et à petite ébullition

Rectifier l'assaisonnement avec le zeste de citron et la sauce soja salée ?

Servez bien chaud?