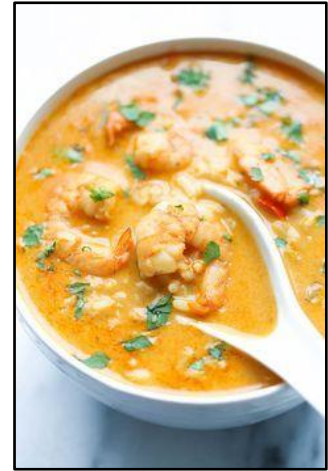


Soupe thai protéinée

Pour 5 personnes (portions)

Préparation : 15 minutes

- Poissons (cabillaud, lotte, ...) et/ou crustacés (crevettes, st-jacques, scampis, ...)
- 1 litre d'eau
- 1 cube bouillon de poisson dégraissé
- 1 c. à c. de curry jaune en pâte
- 1 c. à s. de gingembre surgelé
- 1 petit bouquet de coriandre
- 50 gr de persil haché
- 1 c. à s. d'ail surgelé
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 1 boîte de 165 gr de lait de coco
- Sel, poivre



Mettre le tout dans une casserole et laisser bouillir 2 minutes à feu doux (excepté les poissons et crustacés).

Dans un plat adapté, mettre des morceaux des poissons et crustacés ainsi que le « bouillon » obtenu.

Cuire 4 à 6 minutes au micro-onde.

C'est prêt !