

Soupe thaï chou et tempeh

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

Bouillon

- 3 cas d'huile de coco
- 2 échalottes
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (environ 3 cm)
- 1 morceau de curcuma frais (environ 3 cm)
- 1 bouillon cube de légumes

Pour les éléments solides / en morceau de la soupe

- 1 chou frisé de taille moyenne
- 1 pincée de sel
- 150 à 200g de tempeh
- 80 à 120g de vermicelles (blé ou riz pour une version sans gluten)

Pour le topping :

- 2 cas de cacahuètes concassées
- 4 cas de coriandre (ou persil) frais
- 4 cas de tamari (sauce soja)
- 2 cas de miel liquide (type acacia)

PRÉPARATION

1. BOUILLON : Dans un grand faitout, versez l'huile de coco.
2. Épluchez et hachez les échalotes, l'ail dégermé, le gingembre et le curcuma.
3. Versez ces 4 éléments hachés dans le faitout contenant l'huile de coco et faites revenir 5-10 minutes à feu très doux.
4. Pendant ce temps : préparez le bouillon cube en l'immergeant dans 1,5 litre d'eau bouillante (on peut utiliser un grand bol en verre ou une grande bouilloire, par exemple).
5. Une fois les éléments hachés bien dorés (après 5-10 minutes de cuisson douce), versez le bouillon. Laissez mijoter **30 minutes** à feu doux et à couvert.

ÉLÉMENTS SOLIDES / MORCEAUX

6. Pendant que le bouillon mijote : on s'occupe de préparer le chou. On commence par détacher les plus grosses feuilles nervurées de l'extérieur. Après les avoir rincées à l'eau, on découpe la nervure centrale (pas très agréable au palais, même après cuisson) et on coupe les feuilles en une taille de morceaux que l'on aime. Personnellement, je ne les fais pas trop petits car j'aime bien avec des morceaux. Lorsqu'on a détaché les 8-10 plus grosses feuilles : le reste des feuilles du chou frisé sont plus fines, tendres et moins nervurées. Je les découpe en lamelle.
7. Dans un grand faitout, on fait revenir à feu doux et à couvert, le chou découpé avec 150ml d'eau et une pincée de sel (le sel aide le chou à dégorger). On remue régulièrement afin de s'assurer que le chou n'accroche pas. Si besoin, on peut ajouter un peu d'eau.
8. On prépare le tempeh en le découpant en cube et on prépare la dose de vermicelles souhaitée.

9. **TOPPING** : dans un petit bol, on mélange au fouet ou à la fourchette le miel liquide et le tamari.
10. On rince et découpe la coriandre (ou le persil). Et on décortique les cacahuètes (si on les a achetées entières).

11. **FINALISER** : une fois notre bouillon prêt (30 minutes se sont écoulés) : on ajoute le chou et les dés de tempeh. On laisse mijoter 5 minutes.

12. À la fin, on ajoute les vermicelles et on laisse le temps indiqué sur le paquet de la marque choisie (entre 4 à 10 minutes selon la référence, en général).

13. On verse ensuite dans une assiette creuse ou un bol.

On ajuste avec la quantité de coriandre, de cacahuètes et sauce souhaitée ☆

Variantes

Car nous sommes tous différents (goûts, habitudes ou intolérances), voici quelques variantes :

- **Chou frisé** : pour cette recette, je trouve que le chou frisé est parfait. On peut utiliser d'autres choux (pommés, rouge, kale...) ou du poireau !
- **Tempeh** : on peut utiliser du tofu (nature ou aromatisé à un goût que l'on aime bien). Si on n'est pas fan de produits de soja, on peut remplacer par des haricots blancs déjà prêts ou des lentilles corail (qui nécessiteront d'être cuites avec le bouillon).
- **Matières grasses** : pour les raisons évoquées dans l'introduction, l'huile de coco est idéale après des repas un peu riches ! Si on n'aime pas son goût, on peut utiliser une version désodorisée (LIEN) où il n'y a ni le goût ni l'odeur... ou la remplacer par du ghee (beurre clarifié) LIEN.
- **Vermicelles** : il existe une grande variété de vermicelles : au blé 1/2 complet, au blé complet (pour un peu plus de fibres) ou des variantes sans gluten au riz ou au maïs LIENS. On peut aussi ne pas en mettre du tout !
- **Cacahuètes** : si on est intolérant ou allergique aux cacahuètes, ou que notre naturopathe nous les a déconseillées (elles sont pro-inflammatoires) : on peut les remplacer par des noix de cajou non salées (légèrement torréfiées pour un peu plus de goût).
- **Coriandre** : persil plat ou frisé peuvent remplacer la coriandre !