

SOUPE DE VERMICELLES, POULET, CRABE, OMELETTE ET HERBES

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 10 min



1 petit oignon
1 gousse d'ail
1 noix de gingembre
2 l d'eau froide
1 dose de bouillon de poule
35 ml de sauce soja
un peu d'huile de colza
2 œufs
1 petit bouquet de ciboulette
1 blanc de poulet poché

120 g de chair de crabe
100 g de vermicelles de riz
1 cuillère à café de sucre
15 ml d'huile de sésame
ciboule ou oignon nouveau
coriandre fraîche
coriandre en graines
sel
poivre
sauce piment pour servir

- 1 Faire revenir l'oignon et l'ail haché avec le gingembre râpé dans un peu d'huile de colza. Ajouter l'eau avec la dose de bouillon de poule et porter à ébullition.
- 2 Dans un bol, battre les œufs avec 1 cuillère à soupe d'eau et 1 cuillère à café (5 ml) de sauce soja. Laver la ciboulette, la ciseler finement et l'ajouter aux œufs battus. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile de colza et y faire cuire l'omelette en deux fois pour qu'elle soit fine. Une fois cuite, la couper en fines lanières et réserver.
- 3 Découper le poulet poché (cuit selon cette technique : clic) en fines lanières. Réserver.
- 4 Effiloche le crabe. Réserver.
- 5 Laver et émincer la ciboule/l'oignon nouveau. Laver et effeuiller la coriandre. Réserver.
- 6 Quand le bouillon est à ébullition, y ajouter le reste de sauce soja (30 ml soit 2 cuillères à soupe) et le sucre, mélanger puis y verser les vermicelles de riz et remuer délicatement, elles cuisent en 2-3 min. Ajouter enfin les lamelles de poulet, les lanières d'omelette, le crabe émietté, les herbes et l'huile de sésame. Mélanger, laisser les ingrédients se réchauffer et rectifier l'assaisonnement.
- 7 Servir dans des bols, pimenter selon le goût et ajouter quelques graines de coriandre ... ;o)

Nota : il est possible de faire son bouillon de poule en cuisant des cuisses de poulet dans de l'eau (comme dans cette recette de soupe de riz vietnamienne clic), on effilochera ensuite la viande.

On peut ajouter d'autres épices dans le bouillon : badiane, cannelle ou cinq épices.

Remplacer les vermicelles de riz par des nouilles chinoises aux œufs, le poulet par une autre viande ou du tofu. Ajouter des légumes : fleurettes de brocolis, petits pois, tronçons d'haricots verts, lamelles de poivron rouge et/ou de champignons.