

Soupe au lait de coco, crevettes, poireaux

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 28,8 g ; Lipides : 6,8 g ; Glucides : 36,5 g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 600 g de crevettes roses
- 500 g de poireaux
- 300 g de pâtes d'épeautre (crues)
- 200 ml de crème de coco
- 1 bouillon cube
- Gingembre
- Épices



Étapes :

1. Décortiquer les crevettes.
2. Emincer finement les poireaux et les cuire avec un peu d'eau et le bouillon cube.
3. Lorsque les poireaux sont cuits, ajouter :
 - de l'eau selon la texture,
 - 300 g de pâtes d'épeautre cru.
4. Un peu avant que les pâtes soient cuites, baisser le feu et ajouter :
 - 200 ml de lait de coco,
 - les crevettes décortiquées
 - du gingembre,
 - les épices de votre choix.
5. Une fois que les pâtes sont cuites, la soupe est prête.

Variantes :

Vous pouvez remplacer les crevettes par du saumon frais.