

# Bouillon asiatique

INSTRUCTIONS : pour 4 gros bols. Ce repas est IDÉAL entre les fêtes de fin d'année. Un bol nutritif, rempli de vitamines. Vous pouvez l'adapter à tous les légumes ! Une délicieuse façon de consommer du poisson. On a toujours tendance à manger en excès aux fêtes, cette soupe-repas permet de retrouver un appétit normal et de ne pas manger trop de mauvaises graisses.

## Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau salée pour y cuire les nouilles de riz. Préparez 1 litre de bouillon de légumes.
2. Découpez l'ail, le gingembre, les carottes, les navets, les choux de Bruxelles, les champignons et le jeune oignon.
3. Dans un wok ou une sauteuse, faites chauffer deux minutes à blanc les légumes et ajoutez le bouillon par après. Couvrez et laissez cuire 10 bonnes minutes. Ajoutez les champignons 3 minutes avant la fin.
4. Arrosez de citron votre poisson et saisissez-le sur une poêle.
5. Une fois que les légumes sont cuits, ajoutez les nouilles, la sauce soja et le poivre.
6. Quand tout est prêt, servez dans une assiette creuse ou dans un bol et savourez !



## Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Filets d'églefin	300g
Carottes	3
Navets	2
Choux de Bruxelles	10
Champignons	10
Sauce soja	2 cuillères à soupe
Gingembre	1 cm
Ail	1 gousse
Nouilles de riz	200g
Bouillon de légumes	1
Citron	1/2
Jeune oignon	1 branche

Épices : poivre