

# THAÏ NOODLE SOUP

« Nous avons choisi la recette de noodle soup, typiquement locale et qui s'adapte bien au mode bivouac. La simplicité de laisser mijoter tous les ingrédients dans la même casserole ! »  
 Recette envoyée en direct de Thaïlande par Cécile et Cyril pendant leur voyage à vélo « Selles et poivre »  
 (cf. la couverture du hors-série Voyager à vélo !).



## EN PLUS

Nous avons simplifié la recette en ôtant le soja par exemple, mais si vous êtes inspirés n'hésitez pas à multiplier les légumes ou à ajouter de la viande ou des crevettes pour varier les plaisirs !

RECETTE DE CÉCILE ET CYRIL COLLE / WWW.SELLEETPOIVRE.COM

## LES INGRÉDIENTS

(POUR 2)

- 1 CAROTTE (50 G)
- 1 OIGNON ROUGE (30 G)
- 1 TIGE DE CITRONNELLE
- 1 MORCEAU DE GINGEMBRE
- 1 CUBE DE BOUILLON (10 G)
- 100 G DE VERMICELLES DE RIZ
- SAUCE SOJA OU NUOC-MÂM (1 CAS 5 G)
- 1 POIGNÉE DE CACAHUÈTES (GROSSE POIGNÉE : 50 G)



## LA RECETTE

## VALEUR ÉNERGÉTIQUE

	Par personne
PROTÉINES	12 g
GLUCIDES	50 g
LIPIDES	14 g
Valeur énergétique (en Kcal)	370

- 1 Couper la carotte en bâtonnets et émincer l'oignon. Concasser les cacahuètes.
- 2 Mettre 1 l d'eau sur le feu avec 1 cube de bouillon. Ajouter carotte et oignon puis émincer finement au-dessus de la casserole 1 tige de citronnelle. Râper (ou couper finement) un morceau de gingembre dans le bouillon.
- 3 Lorsque les carottes sont tendres, ajouter les vermicelles et laisser cuire en remuant 2-3 minutes.
- 4 C'est presque prêt ! Avant de déguster, assaisonnez avec quelques gouttes de sauce et saupoudrez de cacahuètes.  
Sain, parfumé et nourrissant : bon appétit !