



SIEMENS

SOTO INDONESIEN

Type de plat

Déjeuner
ou dîner -
Moyen en calories

Matériels de cuisine

Grande cocotte
en fonte, mortier & pilon
ou moulin à épices

Astuces

Moudre les épices, les oignons et l'ail aussi finement que possible, puis caraméliser très lentement l'ensemble dans une poêle à feu doux jusqu'à ce qu'ils passent du jaune au brun clair. Utilisez les ingrédients les plus frais, idéalement des produits biologiques et des produits fermiers en plein air. Un bouillon fait maison constitue l'âme de votre plat, ne ménagez aucun effort pour sa préparation. Les cubes de bouillon comportent souvent des exhausteurs artificiels qui alterneront la fraîcheur de vos autres ingrédients.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 poulet biologique
20 g de gingembre
20 g d'ail
200 g d'oignons bruns
150 g d'oignons frais
10 g de curcuma
10 g de graines de coriandre
10 g de djahé
50 g de citronnelle
100 g de santen (lait de coco)
100 g de vermicelles de riz
200 g de pak choï
100 g de pousses de soja
1 paquet de germes de soja
10 œufs
500 g de pommes de terre
de primeur
Céleri
Feuilles de kaffir (sac plein)
Citrons verts
1 piment d'oiseau

Accompagnement

Boisson glacée au gingembre,
citron vert et soda avec du basilic
thaïlandais doux

PRÉPARATION

1. Laver le poulet à l'eau froide et le sécher en tapotant.
2. Faire chauffer un peu d'huile dans la cocotte en fonte et faire rissoler le poulet entier pendant 5 minutes.
3. Ajouter l'eau, la citronnelle, les feuilles de kaffir, le céleri, le sel et la moitié de l'ail. Porter à ébullition à feu moyen-vif, puis laisser mijoter pendant 30 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
4. Retirer le poulet du bouillon et réserver.
5. Retirer la peau et désosser. Couper la viande en fines lanières. Réserver.
6. À l'aide d'un mortier & pilon, d'un moulin à épices et d'un robot culinaire, mélanger les oignons, le gingembre, le curcuma, le djahé, les graines de coriandre, le poivre, la citronnelle et l'ail pour obtenir une pâte lisse et mettre de côté.
7. Peler et faire bouillir les pommes de terre, réserver.
8. Cuire 1 œuf dur par portion, réserver.
9. Couper les oignons, réserver.
10. Trancher le piment d'oiseau.
11. Dans une poêle à fond épais, chauffer un peu d'huile et caraméliser la pâte jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
12. Ajouter le piment d'oiseau et faire sauter avec la pâte pendant encore 3 minutes à feu moyen, en remuant constamment.
13. Ajouter le bouillon, le jus de citron vert et la crème de coco.
14. Porter à ébullition, réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter encore 5 minutes.
15. Laver le pak choï et le secouer pour le sécher.
16. Ajouter les vermicelles de riz et le pak choï à la soupe jusqu'à ce que les vermicelles soient cuits.
17. Répartir les demi-pommes de terre, les vermicelles, le pak choï, l'œuf et le poulet dans chaque bol.
18. Enfin, verser le bouillon dans chaque bol et garnir de tranches d'oignons frais et de pousses fraîches.