



# Soupe thaï remastered

200 gr de courgette

2 càs de nuoc-mam ou Tamari

1/4 de càc de coriandre hachée

100 gr de fèves germées blanchies

1 échalote verte

1 tomate en dès

1 pincée de sel de l'Himalaya

1 càc de citronnelle séchée

2 càs d'huile d'olive N°2 by  
Amandine Poli

Coupez vos courgettes en dés fins, émincez les échalotes. Versez vos 2 càs d'huile d'olive N°2 by Amandine Poli, et faites revenir vos échalotes et vos courgettes à feu doux. Incorporez les dés de tomates, la coriandre, la citronnelle, le sel de l'Himalaya, le nuoc-mam ou le Tamari. Rajoutez environ 2l d'eau filtrée et laissez mijoter à feu doux pendant 2 heures minimum pour que les herbes puissent infuser au maximum pour vous apporter tous les bienfaits !

Dans une casserole rincez les fèves germées dans de l'eau bouillante pendant 10 secondes et laissez-les goutter dans une passoire. Servez les fèves germées pour garnir vos plats avant de passer à table, pour ne pas abîmer les vitamines présentes dans le germe.

Vous pouvez garder simplement le bouillon et utiliser les légumes comme accompagnement pour un poisson. Vous pouvez rajouter si vous le souhaitez des vermicelles de riz thaï.

À déguster sans modération.