

# PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

## Soupe ramen au poulet (facile)

*Surveillance d'un adulte requise*

*Contient des produits laitiers et du gluten*

### **Ingrédients :**

- 1 c. à soupe d'huile de sésame biologique
- 4 gousses d'ail émincées
- 2 c. à soupe de gingembre émincé
- 6 tasses de bouillon de poulet
- 3 c. à soupe de sauce soya
- ½ botte d'oignons verts, hachés
- 1 contenant de 3,2 oz de champignons shiitakes, tranchés
- 1 tasse de poulet cuit, en filaments ou tranché
- ½ c. à thé de sel
- 3 paquets de nouilles ramen (nouilles seulement)
- 2 œufs à la coque, cuits 6 minutes
- Graines de sésame

### *Huile de sésame au piment et à l'oignon vert :*

- ¼ tasse d'huile de sésame biologique
- 1 c. à soupe de pâte de piments ou de sauce chili
- ½ botte d'oignons verts, hachés

### **Préparation :**

1. Dans un petit bol, mélanger les 3 ingrédients pour faire l'huile de sésame au piment et à l'oignon vert. Mettre de côté.
2. Chauffer 1 c. à soupe d'huile de sésame biologique dans une casserole de taille moyenne. Ajouter l'ail et le gingembre et faire revenir jusqu'à ce que les arômes s'en dégagent.
3. Ajouter le bouillon de poulet, la sauce soya, les oignons verts, les champignons, le poulet et le sel et porter à ébullition. Ajouter les 3 paquets de nouilles ramen (nouilles seulement). Faire bouillir pendant 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles soient tendres. Retirer la casserole du feu.
4. Saupoudrer la soupe des graines de sésame et déposer l'œuf bouilli (6 minutes) dans le bol. Servir avec l'huile de sésame au piment et à l'oignon vert.

*Donne 2 portions.*

