



## Recette «**Soupe Pékinoise**»

**Ingrédients :** Pour environ 8 à 10 personnes

**Quantités** (Proportions approximatives)

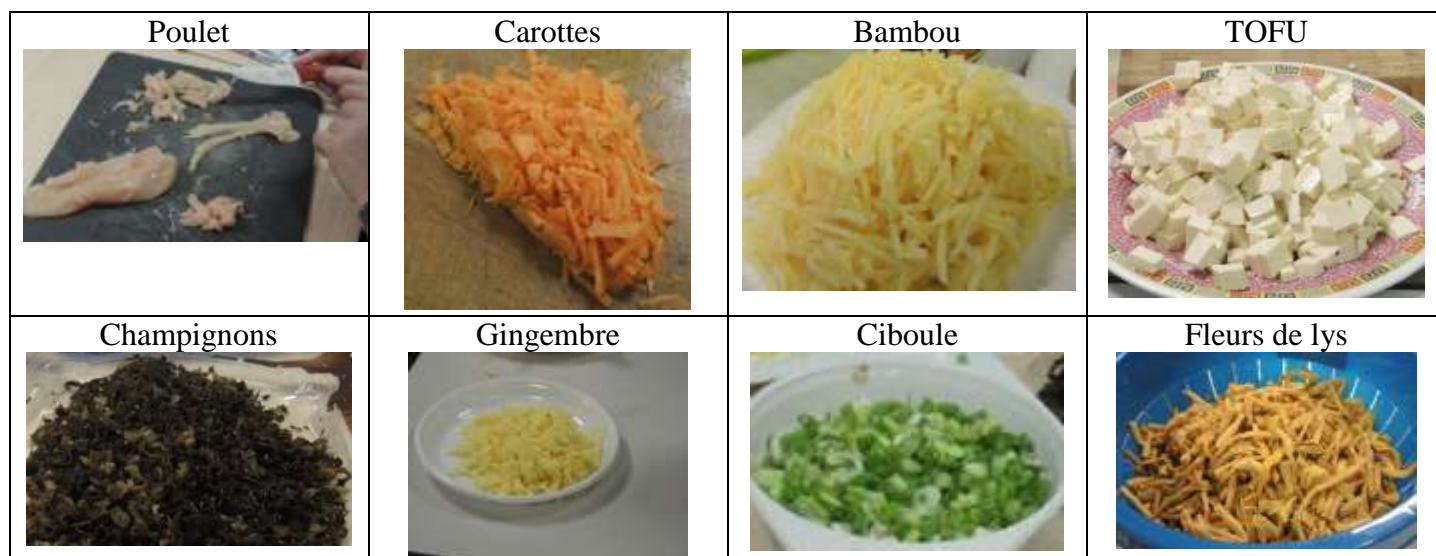
|   |            |
|---|------------|
| 1- Poulet (escalopes)   | 400 g      |
| 2- Ciboule-Cive   | 2 bottes   |
| 3- Gingembre  | 2 morceaux |
| 4- Champignons noirs (déshydratés)  | 1 sachet   |
| 5- Carottes   | 400 gr     |
| 6- Pousses de bambous (Conserve - en tranches au naturel)                                       | 400 gr     |
| 7- Tofu traditionnel  | 400 gr     |
| 8- Tofu aux 5 épices (en lanières)  | 1 sachet   |
| 9- Fleurs de lys  | 300 gr     |
| 10- Pousses de soja   | 300 gr     |
| 11- Œufs  | 4          |
| 12- Féculé de pomme de terre  | 25 gr      |
| 13- Sauces de soja (claire et épaisse), pâte de piment, huile de sésame, sel, poivre, coriandre |            |

### 1/ Préparation des ingrédients :

Couper le poulet en fines lanières.

Préparer les légumes : laver, éplucher et émincer en hachis ou fines lanières :

Ciboule, Gingembre, Champignons noirs (après les avoir laissés tremper), Carottes, Pousses de bambou ; Couper en cubes le Tofu. Rajouter Tofu aux 5 épices, Fleurs de lys, Pousses de soja.



### 2/ Préparation de la cuisson :



1. Dans le wok, verser de l'huile puis ajouter le gingembre, le poulet, les légumes (champignons noirs, carottes, bambou, fleurs de lys) puis versez l'eau ; rajouter en dernier tofu en cubes, tofu en lanières, pousses de soja.
2. Laisser cuire 5 à 10 minutes. Ajouter la féculé délayée dans un peu d'eau,
3. Puis les œufs battus en omelette pour former des filaments à la cuisson. (Appuyez sur les œufs au fond pour qu'ils puissent remonter à la surface).
4. Assaisonner de sel, poivre, sauce de soja, pâte de piment selon goût, le vinaigre de riz.
5. Servez en ajoutant l'huile de sésame, la ciboule, les feuilles de coriandre ciselées.

**Bonne dégustation**



<http://www.asie360.com/cuisine/ingredients/>

**TOFU Traditionnel**



**TOFU au 5 épices**



**Pousses de bambou**



Vinaigre de riz, sauce de soja claire, sauce de soja épaisse aux champignons, pâte de piment, huile de sésame