PRÉPARATION : 15 MINUTES | 2 PORTIONS



Soupe express au poulet et au gingembre

INGRÉDIENTS

1 ½ tasse de bouillon de poulet, sans sel ajouté

38 g de vermicelles de riz

½ tasse de poulet cuit, tranché ou coupé en dés

¼ tasse de champignons blancs, tranchés

¼ tasse de courgette, tranchée

1 c. à soupe de sauce soya à faible teneur en sodium

1 c. à thé de gingembre frais, râpé

½ c. à thé de zeste de citron

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients.
2. Couvrir et porter à ébullition.
3. Retirer du feu et laisser reposer à couvert 6 minutes, ou jusqu'à ce que les vermicelles soient tendres.

Astuce : Les personnes en dialyse peuvent ajouter des protéines en portant à 1 tasse la quantité de poulet cuit. Cette soupe peut aussi être dégustée comme collation salée.

Valeur nutritive

Par portion : ½ de la recette

Calories	**146 Kcal**
Protéines	**14 g**
Glucides	**19 g**
Fibres	1 g
Sucres	2 g
Lipides	**1 g**
Gras saturés	0 g
Cholestérol	**29 mg**
Sodium	**551 mg**
Potassium	**307 mg**
Phosphore	**140 mg**

À qui ça convient?

- ✓ **MRC sans dialyse**
- ✓ **Hémodialyse**
- ✓ **Greffe rénale**
- ✓ **Diabète**

Source: Osez les saveurs ! Numéro 36 ISSN 1918-302x Osez les saveurs !
© 2026 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca