

# SOUPE MEXICAINE AU CITRON VERT AVEC FILETS VÉGANES

## INGRÉDIENTS

🍴 3 PORTIONS

🕒 30 MIN

👤 INTERMÉDIAIRE

1 paquet de Chick'n Style Filet  
Pièces Garden Gourmet

1L de bouillon de légumes

2 tortillas

2 tomates

1 avocat

1 oignon rouge

1 piment vert

3 citrons verts

1 oignon de printemps

1 piment chipotle (poivre mexicain  
fumé moulu)

1 bouquet de coriandre

1 bouquet de ciboulette

## ZUBEREITUNGSTIPPS

### CONSEIL PAS DE GASPILLAGE :

La coriandre est une herbe sensible qui se fane rapidement. Tu peux éviter cela en enroulant un bouquet dans un papier absorbant humide, puis en le stockant dans un récipient en plastique refermable au réfrigérateur. De cette façon, tu peux conserver vos herbes pendant 3 jours de plus. Si tu as un certain nombre de piments, ou si tu peux les acheter à bas prix, tu peux facilement les conserver dans un mélange de vinaigre, d'eau et de sel. Tu peux trouver de nombreuses recettes sur Internet.

Cette soupe mexicaine est l'entrée parfaite! Elle a le piquant des poivrons et la fraîcheur des citrons verts ainsi que de savoureux morceaux de filets véganes.

## PRÉPARATION

### 1. Préparation des tomates

Porte le bouillon à ébullition. Pèle les tomates en coupant la peau en travers et en les plongeant dans le bouillon bouillant doucement pendant quelques secondes. Rince-les immédiatement sous l'eau froide et retire la peau des tomates. Coupe les tomates en morceaux et retire les graines. Ajoute les quartiers de tomates dans le bouillon.

### 2. Cuisson des filets véganes

Fais cuire les morceaux de filet véganes doucement dans un peu d'huile selon les instructions sur l'emballage. Coupe l'avocat en deux, retire le noyau, coupe les moitiés et retire la peau des avocats. Coupe la ciboulette, l'oignon rouge et le piment jalapeño en fines rondelles.

### 3. Préparation des tortillas

Coupe les tortillas en triangles ou en lanières, fais-les revenir dans un peu d'huile dans la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Assaisonne le bouillon de jus de citron vert.

### 4. Préparation finale

Répartis l'avocat, le piment jalapeno et les morceaux de filets dans des assiettes creuses et verse le bouillon chaud sur le dessus.

### 5. Le repas est servi!

Garnis d'oignon rouge, de ciboulette, de coriandre et saupoudre de piment chipotle ou de poivron rouge séché. Sers avec la tortilla frite.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR  
GARDENGOURMET.CH/FR**