

# Soupe de crevettes à la citronnelle

Cette soupe se prépare en deux temps : tout d'abord le fumet et ensuite la soupe à proprement parler. Si vous ne désirez pas effectuer le fumet de crevette vous-même, vous pouvez l'acheter déjà fait et passer directement à la recette de la soupe elle-même.

## Ingrédients pour le fumet de crevette :

(pour 1 à 1,5 litre)

- 400 g grosses crevettes crues (gambas)
- 160 g oignons
- 160 g carottes
- 80 g échalotes
- 10 g concentré de tomate
- 2 petites tomates (200 g)
- 2 cs cognac
- 4 cs vin blanc
- 2 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 2 litres d'eau

## Astuce :

préparez plus de fumet et congelez-le pour une prochaine fois ! Vous pouvez aussi utiliser les sachets à glaçons pour congeler de petites quantités de fumet à décongeler selon vos besoins (papillote par ex.).

## Préparation :

- Dans une casserole, verser l'eau, ajouter le cognac et le vin blanc. Ajouter le bouquet garni et le concentré de tomate. Cuire à feu vif.
- Eplucher les oignons, échalotes et carottes, les couper en dés. Couper la tomate de même. Eplucher l'ail, le presser. Ajouter au fumet.
- Décortiquer les crevettes crues (le plus simple : couper la tête et la queue, glisser la pointe du couteau entre le corps de la crevette et sa carapace en tirant en direction des pattes). Remettre au frigo les crevettes décortiquées.
- Ajouter les carapaces au fumet, cuire à feu moyen, 30 minutes.
- Passer le fumet au tamis et réserver.

## Notes :

- si vous désirez que cette recette soit moins riche en glucides, divisez par deux la quantité de vermicelles, ce qui diminuera l'apport en glucides de 10 g par personne.

Adaptations des recettes : <http://lesotylaisse.over-blog.com/article-34620483.html> et <http://www.lesfoodies.com/cscrim/recette/soupe-crevettes-citronnelle-dinspiration-asiatique>

*Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD*

d-journal romand 2 | 2012

## Ingrédients pour la soupe de crevettes à la citronnelle :

(pour 4 personnes)

- 1 litre fumet de crevette
- 100 g vermicelles de riz ou de petits pois et haricots mungo
- 20 queues de crevettes crues (ou le nombre de crevettes que vous avez décortiquées)
- La partie verte de 2 oignons nouveaux
- 1 tige de citronnelle bien fraîche
- 1 petit piment rouge (ou moins si vous n'aimez pas le très piquant)
- 4 tiges de coriandre fraîche
- Nuoc môm ou nam pla (sauce de poisson fermenté dans une saumure, disponible en grandes surfaces)

## Préparation :

- Emincer finement le piment, les tiges d'oignons nouveaux et de citronnelle. Porter le fumet de crevettes à ébullition, ajouter le nuoc môm ou nam pla pour l'assaisonner, effeuiller la coriandre.
- Pocher les vermicelles, 5 minutes environ (selon indication sur le paquet).
- Baisser le feu, ajouter les queues de crevettes, ajouter le piment, la citronnelle, les tiges d'oignons nouveaux et les feuilles de coriandre, cuire à feu doux 3 à 4 minutes.

Apport nutritionnels (par personne) :

Energie	Protéines	Glucides	Lipides
188 kcal	19.4 g	24.5 g	1.4 g

