

## Potage thaï au crabe, gingembre et citronnelle

(Recette pour 4 personnes)



### Ingrédients :

- 150g de chair de crabe
- 20 cl de lait de coco
- 2 blancs de poireau
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 2 tiges de citronnelle
- 2 Càc de gingembre frais râpé
- 1 cube de bouillon de légumes dégraissé
- 2 Càs d'huile de sésame
- sel et poivre

### préparation :

- Pelez et hachez l'ail.
- Lavez et émincez les blancs de poireau.
- Épluchez et émincez finement la carotte en dés.
- Épluchez et émincez les parties tendres des tiges de citronnelle.
- Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et ajoutez l'ail, la citronnelle, le gingembre, la carotte et les poireaux. Faites revenir 3 minutes à feu moyen.
- Couvrez avec 1,2 litre d'eau, ajoutez le cube de bouillon et portez à ébullition.
- Ajoutez le lait de coco et le crabe égoutté. Retirez du feu.
- Servez sans attendre et sans mixer !

**Info :** Ce potage peut se prendre en remplacement de votre entrée. Il contient la portion de matière grasse de votre repas.