

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 42

**Rubrik:** Signé : Stéphane Décotterd

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Wolodja Jentsch



Retrouvez Stéphane Décotterd sur son blog: [www.stephane-decotterd.com](http://www.stephane-decotterd.com)

## Ma petite soupe détox

**A** fin de se remettre en forme et d'agrémenter une petite pause salvatrice après les deux réveillons, je vous propose une petite soupe «détox», riche en saveur et vite préparée! Attention, il est important d'avoir un très bon bouillon de bœuf ou de volaille pour la réaliser. On peut par

exemple conserver le bouillon d'un pot-au-feu. Ravigotant et nourrissant, mais sans aucune matière grasse, c'est un repas rapide, original et diététique à base de produits frais. Chacun est libre de varier les légumes en fonction de ses goûts et ses envies.

### Ingrédients (4 pers.):

- 2 l de très bon bouillon de bœuf ou de volaille
- 1 poivron rouge épluché et taillé en bâtonnets
- 1 petit poireau taillé en rouelles
- 2 carottes taillées en bâtonnets
- 1 filet de poulet taillé en lanières
- 8 crevettes crues décortiquées
- 1 feuille de laurier
- 20 g de champignons noirs (oreilles de Judas)
- vermicelle de riz
- 1 pointe de purée de piment (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 botte de coriandre (ou de basilic selon les goûts)
- 1 oignon-tige émincé très finement

### Préparation:

Mettre à tremper les champignons noirs dans l'eau tiède. Faire de même avec les vermicelles de riz. Dans une cocotte, réunir le bouillon, le poivron, les carottes, le poireau et la feuille de laurier. Assaisonner et cuire doucement. Après 15 minutes, ajouter les lanières de poulet. Cuire encore

5 minutes et compléter avec les crevettes décortiquées, les champignons noirs égouttés et les vermicelles. Chauffer brièvement et ajouter la sauce soja, la purée de piment, l'oignon-tige émincé et la coriandre concassée. Rectifier l'assaisonnement et servir en saucière bien chaude.