

# Chaudrée de fruits de mer aux tomates

🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 20m

🦞 crustacés 🐟 poisson 🐌 mollusques

*Soupe déshydratée aux crevettes, moules et simili-crabe, sauce tomate.*

*Prête en 15 minutes.*

Monde

## INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> sauce tomate en poudre	2 càs
<input type="checkbox"/> cube de bouillon de légumes	1
<input type="checkbox"/> assaisonnement pour poisson	1 càs
<input type="checkbox"/> crevettes déshydratées	1 càs
<input type="checkbox"/> moules déshydratées <i>en conserve</i>	1 càs
<input type="checkbox"/> imitation de chair de crabe	1 càs
<input type="checkbox"/> eau	300 ml
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> poivre	

## PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mélanger la *sauce tomate en poudre*, le *cube de bouillon de légumes*, l'*assaisonnement pour poisson*, les *crevettes déshydratées*, les *moules déshydratées* et l'*imitation de chair de crabe* dans un sac hermétique.

– Utilisation sur le trail –

2. Verser le mélange dans une *casserole*. Ajouter *eau* et bien mélanger. Porter à ébullition, assaisonner avec *sel* et *poivre*. Réduire à feu doux et cuire *5 minutes* en remuant. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer *5-10 minutes*.

dehydrated