

Cuisinez!

Fondue chinoise

Ingrédients

Bouillon

7,5 ml (½ c. à table) d'huile de canola
2 oignons jaunes hachés finement
1 litre (4 tasses) de bouillon de boeuf maison ou du commerce réduit en sodium
250 ml (1 tasse) de vin rouge
250 ml (1 tasse) d'eau
2 gousses d'ail hachées finement
30 ml (2 c. à soupe) de pâte de miso
30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
15 ml (1 c. à soupe) de miel

7,5 ml (½ c. à soupe) de fines herbes séchées
Poivre du moulin

Accompagnements

625 g (1 ¼ lb) de viande à fondue chinoise (tranches très minces de boeuf, veau, poulet, bison, etc.)
1 tête de brocoli en petits bouquets
1 poivron jaune en gros cubes
1 poivron rouge en gros cubes
1 paquet de champignons blancs coupés en 2
Cubes de fromage suisse (pour emprisonner au centre de la viande)

Préparation

Étapes principales

Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif.

Ajouter les oignons et les attendrir 5 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients. Poivrer généreusement.

Porter à ébullition à feu vif. Réduire à feu moyen et laisser mijoter 20 minutes.

Transvider dans un caquelon à fondue et placer au centre de la table.

Répartir la viande crue dans un plat de service.

Placer les légumes dans des petits bols.

Accompagner la viande et les légumes cuits de la trempette pour fondue.

Pendant le repas, chaque convive se sert en plongeant tour à tour des tranches de viande ou des morceaux de légumes dans le bouillon à l'aide de fourchettes à fondue.



Le bouillon se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

NOTE



ASTUCE

Le bouillon se prépare à l'avance et se congèle. Vous n'avez qu'à le réchauffer quelques minutes avant de passer à table. Les restes de bouillon peuvent être utilisés pour cuisiner la soupe du lendemain (REF:: voir recette).

Prévoyez 300 g (2/3 lb) de viande à fondue de plus afin de préparer les sous-marins à la viande à fondue (REF:: voir recette). À la fin du repas, plongez cette quantité supplémentaire de viande dans le bouillon et remuez pour éviter que les tranches ne collent entre elles. Faites cuire 2 minutes, retirez du bouillon et déposez sur du papier absorbant. La viande cuite se conserve 48 heures dans un contenant hermétique au froid.

**OPTION DE
SUBSTITUTION****INFO
SANTÉ**

N'hésitez pas à faire changement en choisissant des viandes sauvages tranchées comme du bison, de l'autruche et du chevreuil. Vous les trouverez dans le rayon des surgelés de la plupart des épiceries!

Notre bouillon est presque deux fois moins gras et six fois moins salé qu'un bouillon du commerce.

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

260

Protéines

27 g

Lipides

5 g

Glucides

20 g

Fibres

3 g

Sodium

164 mg