



## Soupe tonkinoise au bœuf



PRÉPARATION : 20 MIN CUISSON: 1 HR

Vous l'aimez au restaurant. Essayez-la à la maison!

Délectez-vous de notre version de cette soupe vietnamienne fort populaire faite de nouilles de riz, de fines tranches de bœuf et d'épices parfumées.

### Qu'est-ce qu'il me faut ?

1 PORTION

- 1/4 lb (115 g) de nouilles fines de riz, non cuites
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 lb (450 g) de bifteck d'intérieur de ronde, coupé en fines tranches
- 8 tasses d'eau
- 1/4 tasse de vinaigrette Asiatique au sésame KRAFT
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire LEA & PERRINS
- 1 c. à soupe de mélange pour bouillon de bœuf instantané
- 1 anis étoilé
- 1 c. à thé de gingembre moulu et 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/8 c. à thé de poivre noir moulu et 1/8 c. à thé de cannelle moulue
- pincée de clou de girofle moulu
- 1/2 tasse de feuilles de coriandre fraîche tassées légèrement

### Que dois-je faire ?

#### Étape 1

Cuire les nouilles selon le mode d'emploi; égoutter. Rincer les nouilles à l'eau froide; bien égoutter.

#### Étape 2

Chauffer l'huile à feu mi-vif dans un faitout ou une petite marmite. Ajouter la viande; cuire 4 min ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, en remuant souvent.

#### Étape 3

Ajouter l'eau, la vinaigrette, la sauce Worcestershire, le bouillon, l'anis étoilé et les assaisonnements secs; bien mélanger. Porter à ébullition; laisser mijoter à feu mi-doux 1 h, en remuant de temps à autre et en écumant le gras au besoin.

#### Étape 4

Retirer l'anis étoilé du mélange de viande et jeter l'anis. Servir le mélange de viande sur les nouilles; garnir de la coriandre.

# Conseils des Cuisines Kraft



## Une touche d'éclat

Garnissez cette soupe de fines tranches de piment jalapeno frais avant de la servir accompagnée de quartiers de lime.

## Calories **230**

|                                 | % valeur quotidienne |
|---------------------------------|----------------------|
| Matières grasses 7 g            | 11 %                 |
| Matières grasses saturées 1.5 g | 8 %                  |
| Cholestérol 50 mg               |                      |
| Sodium 540 mg                   | 23 %                 |
| Glucides 20 g                   | 7 %                  |
| Fibres alimentaires 1 g         | 4 %                  |
| Sucres 3 g                      |                      |
| Protéines 18 g                  |                      |
| Vitamine A                      | 2 %                  |
| Vitamine C                      | 2 %                  |
| Calcium                         | 4 %                  |
| Fer                             | 20 %                 |

## Portions

6 portions de 1 1/2 tasse (375 ml) chacune