



Soupe tonkinoise au boeuf (Pho bo)

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

45 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 360; protéines 24 g; M.G. 4 g; glucides 57 g; fibres 4 g; fer 4 mg; calcium 83 mg; sodium 1 301 mg

La soupe Pho bo: une soupe goûteuse, rassasiante et appétissante, parfaite pour faire un pied de nez aux journées fraîches!

Ingrédients

- 1 oignon coupé en quartiers
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre émincé
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de boeuf
- 1 anis étoilé
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de cardamome écrasée
- 250 g (environ 1/2 lb) de nouilles de riz larges (de type Haiku)
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fèves germées
- 3 oignons verts émincés
- 225 g (1/2 lb) de steak de surlonge de boeuf coupé en tranches très fines
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de basilic thaï
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Envelopper l'oignon et le gingembre dans une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four 20 minutes.
- 3 Hacher l'oignon et le gingembre. Déposer dans une casserole avec le bouillon de boeuf, l'anis étoilé, la cannelle et la cardamome. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 25 à 30 minutes à feu doux.
- 4 Pendant ce temps, réhydrater les nouilles de riz selon les indications de l'emballage. Égoutter.
- 5 Au-dessus d'un grand bol, filtrer le bouillon à l'aide d'une passoire fine.
- 6 Répartir les fèves germées, les oignons verts, les tranches de boeuf, les nouilles ainsi que les feuilles de coriandre et de basilic thaï dans quatre bols. Verser le bouillon parfumé chaud dans les bols. Arroser de jus de lime.

