Pho – soupe de nouilles vietnamienne avec viande de bœuf

Durée totale: 50 min

Temps actif: 50 min

Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	coin de bœuf suisse
1.2 l	bouillon de bœuf corsé
2 tiges	citronnelle
2	gousses de piment rouge
1 morceau	racine de gingembre d'env. 3 cm
2	étoiles d'anis
1	petit bâton de cannelle
150 g	pois mange-tout
80 g	nouilles de riz, 0,5 cm
80 g	germes de haricots mungo
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	jus de citron vert
	sauce de poisson

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

334	kcal
38 g	de protéines
23 g	de glucides
10 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

De la viande de bœuf pour du fer naturel.

La viande de bœuf contient de précieuses protéines, des vitamines B_1, B_2, B_6 et B_{12} ainsi que du zinc et du sélénium.

Préparation

1 Sortir le coin de bœuf du réfrigérateur une heure avant de le préparer. Porter le bouillon de bœuf à ébullition. Inciser légèrement la citronnelle avec le dos de la lame d'un couteau et la couper en morceaux d'1-2 cm de long. Couper le piment et le gingembre en rondelles. Mettre dans le bouillon l'anis étoilé, la cannelle et les ingrédients préparés, couvrir et laisser cuire 30 minutes à feu moyen. Ajouter les pois mange-tout au bout de 20 minutes. Pendant ce temps, préparer les nouilles de riz en suivant les instructions figurant sur le paquet et trier les pousses de haricots mungo.

2 Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu vif et y saisir le coin de bœuf de tous côtés pendant 3-4 minutes. Envelopper ensuite la viande dans du papier aluminium, la laisser reposer 3-4 minutes puis la couper en fines tranches.

3 Répartir les nouilles de riz dans des bols à soupe, verser le bouillon très chaud, ajouter la viande de bœuf et les pousses de haricots mungo puis assaisonner la soupe selon ses goûts avec du jus de citron vert et de la sauce de poisson. Servir très chaud.