

# metro



## Nouilles en soupe au bœuf et à la coriandre

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:30 PRÉPARATION | 0:35 CUISSON | 1:05 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

Marinade :

#### EAU

5 ml Sauce soya légère  
(1 c. à thé)

5 ml Fécule de maïs  
(1 c. à thé)

300 g Boeuf attendri, tranche mince ou tranches de  
(10 oz) bavette

1 l Eau  
(4 tasses)

5 ml Sel  
(1 c. à thé)

125 ml Petits bouquets de brocoli  
(1/2 tasse)

### Préparation

Faire mariner les tranches de bœuf pendant 20 minutes dans la marinade.

Dans une casserole, porter à ébullition l'eau salée.

Plonger d'un trait le bœuf mariné, remuer délicatement de façon à ce que les tranches se séparent et faire cuire 1 minute. Égoutter et réserver.

Blanchir les légumes séparément et refroidir aussitôt à l'eau froide. Réserver.

Faire cuire les nouilles aux oeufs al dente. Refroidir à l'eau froide. Réserver.

Dans une grande casserole, mettre tous les ingrédients du bouillon et faire mijoter 10 minutes. Passer au tamis pour ne garder que le bouillon.

Ajouter la viande, les légumes et les nouilles au bouillon chaud et porter à ébullition quelques secondes, servir aussitôt.

Source : Metro

### Accords vins et mets

**Fruité et généreux**

**125 ml** Carotte tranchées finement  
(1/2 tasse)

---

**125 ml** Bok choy ou chou chinois  
(1/2 tasse)

---

**125 ml** Poivrons rouges  
(1/2 tasse)

---

**125 ml** Oignons verts  
(1/2 tasse)

---

**125 ml** Pois des neiges  
(1/2 tasse)

---

**125 ml** Champignon  
(1/2 tasse)

---

**200 g** Nouilles aux oeufs  
(7 oz)

---

Bouillon

---

### OIGNONS VERTS ENTIERS

**4.5 l** Bouillon de poulet léger prêt à servir

---

**1** Gousse d'ail entière, écrasée

---

**4** Tranches de gingembre frais

---

**2 ml** Sucre  
(1/2 c. à thé)

---

**15 ml** Sauce de poisson thaïlandaise  
(1 c. à soupe)

---

**5 ml** Sauce soya légère  
(1 c. à thé)

---



Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits. Ce sont des vins savoureux et accessibles.

Catégories de produits : vin rouge, vin rosé.

© Société des alcools du Québec, 2007

### Accords bières et mets



#### Robuste et maltée

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

### Mentions légales

#### Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

**2 pincées** Mélange de cinq épices chinoises

---

Huile de sésame biologique

---

**15 ml** Xérès sec (facultatif)  
**(1 c. à soupe)**

---