



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



## Fondue au boeuf et aux légumes à la japonaise

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

### INGRÉDIENTS

#### Fondue au boeuf et aux légumes:

- 1 lb de rosbif de noix de ronde
- 12 gros champignons frais (shiitake, cremini ou blancs)
- 4 tasses de bouillon de boeuf
- 4 tasses d' eau
- 1 paquet (10 oz/300 g) d' épinard frais, parés
- 2 petites courgettes vertes ou jaunes, coupées en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur
- 1 paquet de tofu soyeux (de type Silken) , coupé en cubes de 2 po (5 cm)
- 1 boîte (10 oz/300 ml) de pousse de bambou coupées en tranches, égouttées et rincées
- 1/4 de chou chinois (de type napa) haché grossièrement

#### Sauce au sésame:

- 1/2 tasse de sauce soja
- 1/4 tasse de jus de citron fraîchement pressé
- 1/4 tasse d'eau ou de bouillon de boeuf
- 2 cuillères à table de vinaigre de riz
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1 cuillère à table de graine de sésame grillées

#### Soupe miso:

Préparation	30 minutes
Cuisson	18 minutes
Congélation	3 heures
Portion(s)	4 portions

#### VALEURS NUTRITIVES

##### Par portion

Fibres	4 g
Protéines	25 g
Calories	302
Total gras	11 g
Total glucides	28 g

- 4 oz** de vermicelles de soja
- 1 tasse** de fève germée (germes de soja) (facultatif)
- 1 paquet** (3,5 oz/100 g) de champignon Enoki , parés et défaits en petits morceaux (facultatif)
- 1 oignon vert** coupé en tranches fines

## PRÉPARATION

---

### Fondue au boeuf et aux légumes

1. Envelopper le rosbif d'une pellicule de plastique et le congeler pendant environ 3 heures ou jusqu'à ce qu'il soit ferme sans être congelé.
2. Entre-temps, à l'aide d'un couteau, retirer les pieds des gros champignons (réserver les chapeaux). Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon de boeuf, l'eau et les pieds des champignons. Réduire à feu moyen et laisser mijoter pendant 15 minutes. Filtrer le bouillon dans une passoire placée sur un bol. (Vous pouvez préparer le bouillon à l'avance, le laisser refroidir pendant 30 minutes, le réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit froid et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)
3. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les chapeaux de champignons réservés en tranches. Dans une assiette de service, disposer les tranches de champignons, les épinards et les courgettes. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le rosbif dans le sens contraire des fibres de la viande en tranches de 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. Déposer délicatement les tranches de boeuf sur une feuille de papier ciré et les disposer dans l'assiette de service avec les légumes. (Vous pouvez préparer les légumes et les tranches de boeuf à l'avance et les couvrir. Ils se conserveront jusqu'à 4 heures au réfrigérateur.)

### Sauce au sésame

4. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la sauce soja, le jus de citron, l'eau, le vinaigre de riz et le sucre. Répartir la sauce dans six petits bols. Parsemer chaque portion de graines de sésame.

### Cuisson de la fondue

5. Au moment de servir, verser le bouillon dans un caquelon. Mettre le caquelon au centre de la table sur un réchaud réglé à feu moyen-vif. Ajouter le tofu, les pousses de bambou et le chou chinois. Disposer sur la table l'assiette de viande et de légumes et les bols de sauce au sésame de façon que tout le monde puisse cuire la viande et les légumes et les tremper dans la sauce.

### Soupe miso

6. Dans un bol d'eau chaude, faire tremper les vermicelles de soja pendant 20 minutes. Égoutter et couper les vermicelles en morceaux de 4 po (10 cm) de longueur.

7. Après la cuisson de la viande et des légumes, ajouter les vermicelles au reste du bouillon et laisser mijoter pendant 3 minutes. Ajouter les fèves germées et les champignons enoki, si désiré. Cuire pendant 10 secondes. À l'aide d'une louche, répartir la soupe dans des bols. Parsemer de l'oignon vert.

Temps de trempage: 20 minutes