

metro



Soupe phô au boeuf effiloché, bouillon au miso et au gingembre, bok choy et edamames

Évaluer cette recette ★★★★★ 1 Vote

4 SOUPES | 0:30 PRÉPARATION | 2:25 CUISSON | 2:55 TEMPS TOTAL

Ingrédients

Boeuf effiloché:

1 Rôti de palette de boeuf désossé (environ 750 g-1 1/2 lb)

60 ml Sauce soya
(1/4 tasse)

60 ml Mirin
(1/4 tasse)

60 ml Sucre brun
(1/4 tasse)

30 ml Ketchup
(2 c. à soupe)

7,5 ml Sauce Sriracha
(1 1/2 c. à thé)

Préparation

Cuire le bœuf en plaçant d'abord la pièce dans une marmite avec couvercle, et la recouvrir du mélange de sauce soya, mirin, sucre brun, ketchup et sriracha. Ajouter le gingembre, l'ail et l'oignon.

Porter à ébullition, puis mijoter à couvert de 1 h 30 à 1 h 45 ou jusqu'à ce que la viande se détache à la fourchette. Cette partie de la recette pourrait être faite à la mijoteuse – à basse température (low) pendant 6 h.

Au terme de la cuisson, effiloche la viande à l'aide de deux fourchettes, puis réserver.

Pour le bouillon, placer dans une grande marmite le bouillon de bœuf, le morceau de gingembre, l'oignon, les étoiles de badiane et les gousses d'ail. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 40 minutes. Au terme de cette cuisson, filtrer le bouillon, jeter les solides, puis ajouter le miso. Bien mélanger.

Pour servir la soupe, déposer au fond de grands bols une portion de nouilles, des oignons émincés et une pincée de feuilles de coriandre. Verser ensuite le bouillon de bœuf bouillant.

Garnir le dessus de la soupe avec le bœuf effiloché, les fèves germées, le bok choy émincé et les edamames. Servir bien chaud, accompagné de quelques quartiers de lime.

Source : Metro

15 ml Gingembre coupé grossièrement
(1 c. à soupe)

8 Gousses d'ail entières avec la peau

125 ml Oignons rouges émincé
(1/2 tasse)

Soupe:

1,125 L Bouillon de boeuf
(4 1/2 tasse)

1 Morceau gingembre (environ 2,5 cm-1 po)

1 Oignon moyen coupé en 4

5 Étoiles de badiane (anis étoilé)

3 Gousses d'ail

45 ml Miso
(3 c. à soupe)

Garniture:

500 ml Nouilles de riz larges, blanchies
(2 tasses)

1/2 Oignon rouge émincé

80 ml Coriandre fraîche
(1/3 tasse)

375 ml Fèves germées bien rincées
(1 1/2 tasse)

Mentions légales

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.

4 Bok choys entiers blanchis et émincés

375 ml Edamames blanchis
(1 1/2
tasse)

1 Lime coupée en quartiers
