

metro



Soupe repas vietnamienne

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 8 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:10 CUISSON | 0:25 TEMPS TOTAL

Ingrédients

750 ml Bouillon de légumes
(3 tasses)

750 ml Eau
(3 tasses)

180 g Nouilles chinoises
(6 oz)

4-6 Chou Napa

350 g Tofu en cubes
(12 oz)

30 ml Gingembre frais, râpé
(2 c. à soupe)

1 Citron en jus

1 Oignon vert haché finement

Préparation

Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon et l'eau. Ajouter les nouilles et faire cuire jusqu'à tendreté.

Blanchir dans l'eau bouillante les feuilles de chou 2 à 3 minutes. Refroidir rapidement à l'eau fraîche, égoutter, émincer et réserver.

Incorporer au bouillon et aux nouilles, les cubes de tofu, le gingembre, le jus de citron, l'oignon vert, la coriandre, les feuilles de chou et les fèves germées ; mélanger. Assaisonner.

Laisser mijoter 3-4 minutes

Source : Metro

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

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.

1/2 Botte de feuilles de coriandre ciselées

375 ml Fèves germées
(1 1/2 tasse)

Au goût poivre noir fraîchement moulu
