



Soupe tonkinoise au bœuf



PRÉPARATION : 20 MIN CUISSON: 1 HR

Vous l'aimez au restaurant. Essayez-la à la maison!

Délectez-vous de notre version de cette soupe vietnamienne fort populaire faite de nouilles de riz, de fines tranches de bœuf et d'épices parfumées.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

1 PORTION

- 1/4 lb (115 g) de nouilles fines de riz, non cuites
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 lb (450 g) de bifteck d'intérieur de ronde, coupé en fines tranches
- 8 tasses d'eau
- 1/4 tasse de vinaigrette Asiatique au sésame KRAFT
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire LEA & PERRINS
- 1 c. à soupe de mélange pour bouillon de bœuf instantané
- 1 anis étoilé
- 1 c. à thé de gingembre moulu et 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/8 c. à thé de poivre noir moulu et 1/8 c. à thé de cannelle moulue
- pincée de clou de girofle moulu
- 1/2 tasse de feuilles de coriandre fraîche tassées légèrement

Que dois-je faire ?

Étape 1

Cuire les nouilles selon le mode d'emploi; égoutter. Rincer les nouilles à l'eau froide; bien égoutter.

Étape 2

Chauffer l'huile à feu mi-vif dans un faitout ou une petite marmite. Ajouter la viande; cuire 4 min ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, en remuant souvent.

Étape 3

Ajouter l'eau, la vinaigrette, la sauce Worcestershire, le bouillon, l'anis étoilé et les assaisonnements secs; bien mélanger. Porter à ébullition; laisser mijoter à feu mi-doux 1 h, en remuant de temps à autre et en écumant le gras au besoin.

Étape 4

Retirer l'anis étoilé du mélange de viande et jeter l'anis. Servir le mélange de viande sur les nouilles; garnir de la coriandre.

Conseils des Cuisines Kraft



Une touche d'éclat

Garnissez cette soupe de fines tranches de piment jalapeno frais avant de la servir accompagnée de quartiers de lime.

Calories **230**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 7 g	11 %
Matières grasses saturées 1.5 g	8 %
Cholestérol 50 mg	
Sodium 540 mg	23 %
Glucides 20 g	7 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 3 g	
Protéines 18 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	2 %
Calcium	4 %
Fer	20 %

Portions

6 portions de 1 1/2 tasse (375 ml) chacune