

SOUPE TONKINOISE AUX LANIÈRES DE PORC

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENTS

Servez la soupe tonkinoise accompagnée de sauce piquante au piment, que les convives doseront à leur goût!

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

411

CALORIES

41 g

PROTÉINES

38 g

GLUCIDES

10 g

MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

18
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe



Lanières

INGRÉDIENTS

4, de 5 oz chacune	Côtelettes de porc du Québec désossées de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur, coupées en lanières	4, de 150 g
8 tasses	Bouillon de volaille	2 L
1 tige	Citronnelle, coupée en tronçons	1 tige
2.5 cm	Gingembre frais, coupé en lamelles	1 po
3	Gousses d'ail, pelées et écrasées	3
1 c. à table	Huile de canola	15 ml
4 oz	Nouilles de riz, ébouillantées pendant 60 sec et égouttées	125 g
1 tasse	Bok choy, émincé	250 ml
4	Champignons café, émincés	4
2 tasses	Germes de haricots crus	500 ml
4	Radis rouges, tranchés finement	4
3 c. à table	Oignon frit	45 ml
3 c. à table	Feuilles de coriandre fraîche	45 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

- Dans une casserole moyenne, porter le bouillon à ébullition avec la citronnelle, le gingembre et l'ail. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 10 minutes. Saler et poivrer.
- Entre-temps, dans un grand wok ou une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, chauffer l'huile et y faire dorer les lanières environ 2 minutes. Saler et poivrer.
- Dans 4 grands bols, répartir les nouilles de riz, le bok choy, les champignons, les germes de haricots, les radis, le porc, l'oignon et la coriandre. Couvrir de bouillon. Servir avec une cuillère chinoise et des baguettes.