



Soupe façon pho vietnamien

Aux nouilles et aux boulettes



Total : 25-30 min.



Sans lactose



Facile



À consommer dans les 5 jours

Cette soupe aux nouilles s'inspire du pho vietnamien, qui se prononce plus ou moins « feu » et que l'on consomme toute la journée dans ce pays. Aujourd'hui, vous allez en préparer une variante prête en un rien de temps. Et comme dans la cuisine vietnamienne, vous allez utiliser plein d'épices différentes pour donner à la soupe un maximum de saveur.



Échalote



Gingembre frais



Anis étoilé



Cardamome en poudre



Coriandre en poudre



Cannelle en poudre



Sauce soja



Sauce poisson



Boulettes de viande à l'orientale *



Nouilles soba



Citron vert



Piment rouge *



Coriandre et menthe fraîches *



Mélange de légumes *

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux casseroles avec couvercle, bol, râpe et passoire.

Recette de **soupe façon pho vietnamien** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Portez 800 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**échalote** finement. Râpez le **gingembre** finement. Faites chauffer la casserole et faites-y griller l'**anis étoilé** à feu moyen jusqu'à ce qu'il commence à libérer son parfum. Ajoutez la **cardamome**, la **coriandre** (en poudre) et la **cannelle**, puis faites sauter le tout 10 secondes de plus.



2 PRÉPARER LE BOUILLON

Ajoutez l'eau bouillante, l'**échalote**, la **sauce soja**, la **sauce poisson** et le **gingembre**, puis émiettez le cube de bouillon au-dessus de la casserole ★. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.



3 FORMER LES BOULETTES ET CUIRE LES NOUILLES

Pendant ce temps, divisez chaque **boulette** en 4 parties et formez de plus petites boulettes avec chacune d'entre elles. Pendant ce temps, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans l'autre casserole. Ajoutez les **nouilles soba**, couvrez et laissez-les cuire pendant 3 minutes. Égouttez-les ensuite dans la passoire, puis rincez-les à l'eau froide.



4 COUPER

Pendant ce temps, taillez le **citron vert** en quartiers et le **piment rouge** en fines rondelles. Disposez le **citron vert**, le **piment** et les brins de **coriandre** et de **menthe** sur une assiette.



5 CUIRE LA SOUPE

Faites passer le bouillon à travers la passoire et récupérez-le dans le bol. Remettez le bouillon tamisé dans la casserole et jetez les morceaux solides. Portez à nouveau le bouillon à ébullition, puis ajoutez le **mélange de légumes** et les **boulettes**. Faites cuire le tout 4 minutes.

★ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Vous vous demandez pourquoi le bouillon et les épices doivent cuire 15 minutes ? Cela permet de bien faire pénétrer les saveurs pour obtenir un bouillon épicé.



6 SERVIR

Servez les **nouilles soba** et versez la soupe chaude par-dessus. Laissez chacun garnir la soupe avec la **coriandre**, la **menthe**, le **piment** et le **citron vert**.

★ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, réduisez de moitié les quantités de sauce soja et de sauce poisson. Vous pouvez aussi utiliser du bouillon pauvre en sel ou émiettez un cube plus petit au-dessus de la casserole.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Anis étoilé (pc)	1	2	3	4	5	6
Cardamome en poudre (sachet)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre en poudre (sachet)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cannelle en poudre (sachet)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sauce poisson (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Boulettes de viande à l'orientale (g) *	105	210	315	420	525	630
Nouilles soba (g) 1)	50	100	150	200	250	300
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Mélange de légumes (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de bœuf (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2506 / 599	495 / 118
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	8,8	1,7
Glucides (g)	54	11
Dont sucres (g)	6,0	1,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	7,6	1,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).