

TEMPS

Préparation:

env. 40 min.

Temps d'infusion: 12 h

Cuisson: 30 minutes

pour 4 personnes

Soupe Pho[?] végétalienne

avec une option poulet

(Si vous avez des Ami.e.s CARNIVORES :)

(Pot au feu)

C'est une recette que mes parents ou amis vietnamiens cuisinent tout le temps. On la mange majoritairement en été. Traditionnellement, il y a 2 versions: l'une, le *Phở bò* avec un bouillon de bœuf auquel on ajoute des morceaux de bœuf fraîchement coupés, saignants; l'autre, au poulet, le *Phở gà*.

AUTRICE

My-Hong

INGRÉDIENTS

- 200 g de tagliatelles de riz semi-complètes

Pour le bouillon

- 3 litres d'eau
- 9 clous de girofle
- 8 g de badiane
- 1/2 oignon rouge
- 11 g de graines de coriandre
- 2 branches de ciboulette d'Asie / oignon vert
- poivre
- sel

Pour le tofu

- 300 g de tofu nature
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de paprika

Pour les champignons

- 200 g de champignons
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de sauce Hoi sin
- 2 gousses d'ail.

Les Herbes fraîches

- Feuilles de panicaut / *ngò gai* (*ngò* signifie coriandre et *gai* épine)
- 1 bouquet de cébette
- 1 bouquet de Tía tồ
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de ciboulette d'Asie / oignon vert
- Pousses de soja ou mixtes de graines germées

Pour l'option poulet

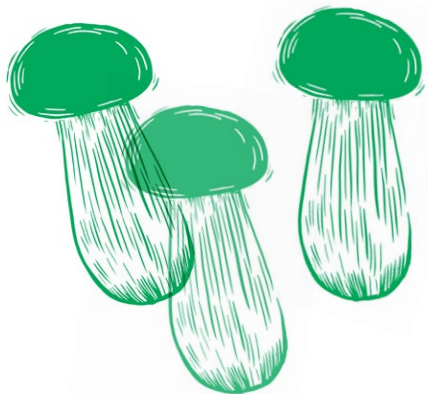
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à café de paprika
- 4 gousses d'ail
- Blancs de poulet, 100 g/personne

Ga, c'est une ciboulette d'Asie, aussi appelée ciboule chinoise ou ciboulette thaïe, kui chai ou oignon vert ou ail à feuille plate...

Ces aromates sont très utilisés dans la cuisine asiatiques pour les rouleaux et les soupes. Le panicaut, la cébette, le Tía tồ et la ciboulette viennent de Thaïlande.

À ne pas confondre avec la ciboulette commune.





J'ai cueilli les cèpes cet été
aux Voirons et les trompettes
de la mort au Salève cet automne.



1 LA VEILLE – PRÉPARATION DU BOUILLON

- Émincer finement la ciboulette et le demi oignon rouge.
- Dans une casserole, porter l'eau à ébullition avec les clous de girofle, la badiane, l'oignon rouge, les graines de coriandre, la ciboulette, le poivre et le sel. Laisser mijoter 15 minutes.
- Laisser infuser toute la nuit.

2 PRÉPARATION DU TOFU

- La veille idéalement ou minimum pendant 30 minutes, laisser mariner le tofu dans l'huile de sésame, la gousse d'ail hachée et le paprika. Pour que le tofu ait plus de goût vous pouvez auparavant le presser afin de lui retirer un maximum d'eau.
- Frire le tofu mariné.
- Lorsqu'il est bien doré des 2 côtés, verser la marinade sur le tofu et cuire à feu doux encore 2 minutes.

Je garde le jus des tagliatelles
lorsque je les égoutte pour m'en servir
comme lait végétal.



Quand on était
au Vietnam, ma mère
et ma tante récupéraient
l'eau de cuisson, ajoutaient
un peu de sucre et nous
la donnait à boire.

3 PRÉPARATION DES CHAMPIGNONS

- Décongeler dans de l'eau chaude vos champignons (si nécessaire). L'eau qui a servi à décongeler peut être ajoutée au bouillon pour lui donner un peu plus de goût.
- Préparer l'assaisonnement des champignons. Dans un bol, mettre l'huile de sésame, la sauce Hoi sin et l'ail haché.
- Mélanger les champignons avec la sauce et laisser mariner une vingtaine de minutes.
- Faire revenir les champignons à la poêle.

4 OPTION – ACCOMPAGNEMENT POULET

- Rincer et émincer le poulet.
- Dans un bol ajouter l'huile de sésame, le paprika et l'ail haché.
- Laissez mariner le poulet une quinzaine de minutes dans la préparation.
- Faire revenir le poulet à la poêle.

5 LES FINITIONS

- Rincer vos herbes fraîches.
- Cuire vos tagliatelles.
- Avant de passer à table, ajouter au bouillon les champignons cuits.

6 PRÉSENTATION

- Servir le bouillon dans les bols.
- Positionner tous vos plats sur la table: les herbes fraîches, le tofu fris coupé en cubes et le poulet. Chacun.e pioche ce qu'il.elle veut quand il.elle veut.
- Déguster votre soupe avec une cuillère et des baguettes.

