



Pho à la vietnamienne au portobello poêlé avec des crevettes en extra accompagné d'herbes fraîches, de poivron et citron vert

HELLOEXTRA 40 min. • À consommer dans les 5 jours

HELLO
EXTRA



Anis étoilé



Cannelle en poudre



Gousse d'ail



Gingembre frais



Sauce Vietnamienne



Sauce soja



Poivron pointu rouge



Oignon nouveau



Piment rouge



Citron vert



Portobello



Oignon



Nouilles plates de riz



Crevettes



Menthe fraîche
et basilic thaï



Cacahuètes

Ingrédients de base

Cube de bouillon de légumes, huile de tournesol, beurre

Ustensiles

Petit bol, râpe, marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle, poêle avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Anis étoilé	1	1	1	1	2	2
Cannelle en poudre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	2	4	6	8	10	12
Sauce Vietnamienne (cs) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Poivron pointu rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (pc)	2	4	6	8	10	12
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Portobello* (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Nouilles plates de riz (g)	70	140	210	280	350	420
Crevettes* (g) 2)	90	180	270	360	450	540
Menthe fraîche, coriandre et basilic thaï* (g)	10	15	20	25	35	40
Cacahuètes (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2975/711	559/134
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	8	1,5
Glucides (g)	74	14
Dont sucres (g)	11,4	2,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	9,5	1,8

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **2)** Crustacés **5)** Cacahuètes
6) Soja
Peut contenir des traces de : **22)** Fruits à coque **23)** Céleri
25) Graines de sésame



1. Préparer

Portez 650 ml d'eau par personne à ébullition. À sec, faites chauffer la marmite à soupe à feu moyen. Ajoutez l'anis étoilé et ¼ cc de cannelle par personne, puis faites chauffer 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les parfums se libèrent. Émincez ou écrasez l'ail. Râpez le gingembre à l'aide de la râpe fine.



4. Cuire le portobello

Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu vif dans la poêle et faites dorer les crevettes 2 minutes sur tous les côtés. Elles ne doivent pas encore être cuites. Salez et poivrez, puis réservez-les hors de la poêle.



2. Préparer le bouillon

Ajoutez 1 cs d'huile de tournesol par personne, le gingembre et la moitié de l'ail, puis faites revenir le tout 1 à 2 minutes. Ajoutez l'eau bouillante, la sauce vietnamienne et la moitié de la sauce soja. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la casserole et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 25 minutes.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez un bouillon pauvre en sodium ou moins de sauce vietnamienne et sauce soja et ajoutez-en un peu à la fin pour donner du goût.



5. Cuire les nouilles

Pendant ce temps, ciselez aussi les herbes. Ajoutez enfin le portobello, l'oignon et les crevettes avec leur graisse de cuisson, puis réchauffez le tout 30 secondes.



3. Couper

Coupez le poivron pointu en fines rondelles. Taillez les oignons nouveaux en fines rondelles. Épépinez le **piment** rouge et coupez-le en fines rondelles. Taillez le citron vert en quartiers. Réservez les légumes, le **piment** et le citron vert dans des bols séparés pour garnir le pho.



6. Servir

Servez le pho dans des bols profonds. Garnissez-le avec le reste de la sauce soja, le poivron, les oignons nouveaux, le **piment** rouge, le jus de citron vert, les herbes et les cacahuètes.

Bon appétit !