

Soupe tonkinoise

4 portions (repas) ou 8 portions (entrée)

Matériel nécessaire :

- ❖ Couteau d'office
- ❖ planche à découper
- ❖ bol
- ❖ cul-de-poule
- ❖ 2 cuillères en bois
- ❖ cuillères à mesurer
- ❖ wok
- ❖ couvercle
- ❖ tasse à mesurer
- ❖ marmite à pâtes (4 l)
- ❖ passoire

Ingrédients :

- ❖ 5 moitiés de pêches (dans leur jus sans sucre ajouté)
- ❖ 30 ml de gingembre frais haché (un morceau de la grosseur de 2 guimauves) (facultatif)
- ❖ 15 ml d'ail haché
- ❖ 30 ml de coriandre fraîche hachée
- ❖ 2 côtelettes de porc désossées (250 g)
- ❖ 500 ml de chou chinois (+ ou - 1/4 de chou)
- ❖ 1 courgette (zucchini)
- ❖ 1 poivron rouge ou orange
- ❖ 150 ml de petits pois congelés
- ❖ 1 paquet de shiitake (de 4 oz ou 113,5 g) (ou champignons blancs)
- ❖ 1 boîte de bambou émincé (en 199 ml) (facultatif)
- ❖ 1/4 de paquet (110g) de nouilles chinoises de blé
- ❖ 30 ml d'huile végétale
- ❖ 1 l d'eau
- ❖ 15 ml de sauce de poisson (facultatif)
- ❖ 15 ml de sauce à saveur d'huître (facultatif)
- ❖ 50 ml de sauce tamari (ou 45 ml de sauce soya)
- ❖ 5 ml de pâte de piment (facultatif)
- ❖ 1 œuf
- ❖ 15 ml de sauce mirin (ou 10 ml de vinaigre de vin blanc et 5 ml de sucre)

Méthode :

Préparer les épices

Peler et hacher le gingembre et l'ail.

Laver et hacher la coriandre.

Dans un bol, mélanger le gingembre, la coriandre et l'ail.

Tailler les côtelettes de porc

Déposer les côtelettes sur la planche à découper, à l'aide du couteau d'office et couper en fines lanières. Éliminer le gras, surtout s'il est abondant. Réserver au réfrigérateur.

Émincer le chou chinois

Couper finement le chou dans le sens de la largeur et déposer dans un cul-de-poule.

Tailler les légumes

Couper la courgette en deux sur le sens de la longueur, puis couper finement.

Tailler le poivron rouge en fines lanières.

Ôter les queues des shiitakes et couper finement le chapeau des champignons.

Égoutter le bambou.

Préparer la bonne quantité de petits pois.

Tous les légumes taillés, égouttés et congelés doivent être ajoutés dans le cul-de-poule.

Cuire les nouilles

Chauffer 3 l d'eau dans une grande casserole jusqu'à ébullition.

Déposer délicatement les nouilles. Lorsqu'elles sont ramollies, remuer à l'aide d'une fourchette pour les séparer et cuire durant 6 minutes. Ne pas trop cuire car elles finiront leur cuisson dans la soupe. Égoutter aussitôt dans une passoire.

Sauter le porc

Verser l'huile végétale dans le wok, puis chauffer à feu maximum. Dès que l'huile est chaude, y saisir les épices en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois. Ensuite, faire revenir les lanières de viande jusqu'à légère coloration, puis ajouter les légumes et cuire pendant 5 minutes.

Finir la soupe

Verser 1 litre d'eau dans le wok. Ajouter la sauce de poisson, la sauce à saveur d'huître, la sauce tamari et la pâte de piment.

Dès que l'ébullition apparaît, ajouter les nouilles et le blanc d'œuf battu légèrement avec la sauce mirin. Cuire 1 minute et servir.

Variante : Remplacer le porc par 300 ml de crevettes décortiquées. Les ajouter à la fin seulement. Varier les légumes (fèves germées, céleri, carotte, etc.)