

Phở chay vietnamien végétarien

durée totale **60 min.** 20 min. temps de préparation 40 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour le plat

- 500 g** de tofu, coupé en dés (environ 1 x 1 cm)
- 200 g** de carottes, coupées en fines lamelles
- 200 g** de champignons shiitake, émincés
- 300 g** de nouilles de riz, séchées

Pour le bouillon

- 50 ml** d'huile végétale
- 150 g** d'oignons, émincé
- 50 g** de gingembre, émincé
- 3 litres** de bouillon de légumes
- 15 g** d'ail (3 gousses), finement haché
- 100 g** de daikon, coupé en morceaux
- 4** gousses d'anis étoilé
- 4** gousses de cardamome
- 4** bâtons de cannelle
- 200 ml** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman

Garniture :

- 200 g** de germes de haricots mungo
- 100 g** d'oignons nouveaux, finement émincés
- 10** brins de coriandre
- 10** quartiers de citron vert

PRÉPARATION

Étape 1

Faire chauffer l'huile végétale dans une grande casserole et faire revenir l'oignon et le gingembre pendant 1 à 2 minutes. Verser le bouillon de légumes et ajouter l'ail, le daikon, l'anis étoilé, la cardamome et la cannelle. Laisser mijoter doucement pendant environ 30 minutes pour permettre aux saveurs de se développer. Filtrer le bouillon pour retirer les épices et les légumes, puis le remettre dans la casserole. Ajouter la sauce soja sans gluten Kikkoman.

Étape 2

Ajouter le tofu, les carottes et les champignons shiitake et laisser cuire à feu doux pendant environ 10 minutes.

Étape 3

Faire cuire les nouilles de riz séparément en suivant les instructions sur l'emballage, égoutter et les rincer à l'eau froide.

Étape 4

Répartir les nouilles dans des bols, verser le bouillon chaud avec les légumes et le tofu, puis servir avec les germes de soja, les oignons nouveaux, la coriandre et un quartier de citron vert.