



# BOUILLON LÉGÈREMENT PIQUANT AUX BOULETTES

Avec des légumes asiatiques et des nouilles



## BIMI

Le bimi, aussi appelé broccolini, est issu du croisement naturel d'un brocoli classique et un brocoli chinois. Son goût légèrement sucré adoucit la saveur des mets piquants.



Saucisse de porc aux épices du Laos \*



Gousse d'ail



Piment rouge \*



Gingembre



Bimi \*



Pak-choï \*



Nouilles udon sèches



Sauce soja

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Sans lactose

Consommer dans les 3 jours

Ces saucisses de Brandt & Levie ont été assaisonnées avec un ingrédient spécial : le galanga. Ce rhizome, utilisé comme condiment, est très répandu dans les cuisines asiatiques traditionnelles, et notamment thaï. Comme le gingembre, il parfume intensément les soupes et les sauces.



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, râpe et casserole avec couvercle.

Recette de **bouillon légèrement piquant aux boulettes** : c'est parti !



### 1 FORMER LES BOULETTES

Préparez le bouillon. Coupez la peau de la **saucisse** pour l'ouvrir et retirez la chair. Formez 4 boulettes par personne ★. Chauffez l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et dorez les **boulettes** 7 minutes sur tous les côtés. Retirez-les de la sauteuse à l'aide d'une écumoire et réservez.



### 2 DÉCOUPER ET RÂPER

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Coupez les **bimis** en deux dans le sens de la longueur, puis en deux morceaux de même taille. Retirez la base du **pak-choï**, puis coupez-le en petits morceaux en séparant la tige des feuilles vertes.



### 3 CUIRE LES BIMIS

Faites cuire l'**ail**, le **piment rouge** et le **gingembre** dans la même sauteuse 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **bimis** et faites sauter 4 minutes à feu moyen-vif.



### 4 PRÉPARER LE BOUILLON

Versez le bouillon et 100 ml d'eau par personne dans la sauteuse. Ajoutez les tiges blanches du **pak-choï** et les **boulettes**, couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez ensuite les feuilles vertes, la moitié de la **sauce soja** et le vinaigre balsamique blanc, puis réchauffez 1 minute de plus.



### 5 CUIRE LES NOUILLES

Pendant ce temps, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **nouilles** 4 minutes à couvert. Égouttez et rincez à l'eau froide.



### 6 SERVIR

Servez les **nouilles** sur les assiettes, versez le bouillon aux **boulettes** par-dessus. Ajoutez de la **sauce soja** à votre guise.

★ **CONSEIL** : Mouillez-vous les mains pour former les boulettes : ainsi, la viande ne collera pas à vos doigts.

🍴 **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas les plats épicés, n'utilisez pas le piment ou réduisez la quantité de moitié.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Saucisse de porc aux épices du Laos (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Bimi (g) *	50	100	150	200	250	300
Pak-choï (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Nouilles udon sèches (g) 1)	75	150	225	300	375	450

\*À ajouter vous-même

Bouillon de poule* (ml)	150	300	450	600	750	1000
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½

Poivre et sel\* Selon le goût

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2536 / 606	359 / 86
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	7,8	1,1
Glucides (g)	60	8
Dont sucres (g)	4,5	0,6
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	4,9	0,7

## ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

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