

Pho simplifié – Fiche recette professionnelle (8 portions)

Ingrédients (8 pers)	Quantité	Préparation
Poitrine de bœuf	1 kg	Détailler en morceaux
Oignons jaunes	300 g	Émincer grossièrement
Gingembre séché	10 g	Écraser
Cannelle bâton	2 bâtons (env. 10 g)	Casser grossièrement
Badiane entière	6 étoiles (env. 6 g)	—
Clou de girofle	6 pièces	—
Coriandre en graines	8 g	Légèrement torréfier à sec
Cardamome verte entière	4 gousses	Écraser
Poivre noir en grains	8 g	Légèrement concasser
Nuoc-mâm	60 ml	Ajouter en fin de cuisson
Sucre semoule	20 g	—
Sel fin	18 g	—
Vermicelles de riz	400 g	Cuire séparément
Coriandre séchée	6 g	Pour finition, à parsemer
Ciboulette séchée	4 g	Pour finition, à parsemer
Citronnelle séchée	6 g	Infuser dans le bouillon
Eau	5 L	—

Étapes de réalisation

1. Blanchir la poitrine de bœuf 2 min à l'eau bouillante, rafraîchir et égoutter. Nettoyer la marmite.
2. Placer la viande, les oignons, le gingembre, la citronnelle séchée et 5 L d'eau froide dans une marmite. Porter à ébullition, écumer soigneusement.
3. Ajouter les bâtons de cannelle, badiane, clous de girofle, graines de coriandre, cardamome, poivre noir. Cuire à petit frémissement 2 h, écumer régulièrement.
4. Filtrer le bouillon, ajuster l'assaisonnement avec sel, sucre, nuoc-mâm.
5. Cuire les vermicelles de riz à part, selon les indications du fabricant. Égoutter et réserver.
6. Dresser les vermicelles dans des bols, ajouter la viande tranchée, verser le bouillon chaud.
7. Parsemer de coriandre séchée et ciboulette séchée au moment du service.

Allergènes potentiels

Poisson (nuoc-mâm)

Contrôler l'absence de gluten dans les vermicelles de riz

Infos nutrition (indicatif)

Riche en protéines

Pauvre en matières grasses ajoutées

Apport en fibres grâce aux herbes séchées

Faible en sucres rapides