

BUN THIT NUONG

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

320G D'ÉMINCÉ DE PORC ÉPAULE
 8 NEMS AU PORC
 220G DE VERMICELLE DE RIZ
 ½ OIGNON JAUNE
 1 GOUSSE D'AIL
 3 CS DE SAUCE NUOC NAM
 3 CS DE SAUCE SOJA SALÉE
 20G DE CACAHUËTES SALÉES
 CORIANDRE FRAÎCHE
 MENTHE FRAÎCHE

LÉGUMES BO BUN
 40G DE GERMES HARICOTS MUNGO
 40G DE CAROTTES
 40G DE BATAVIA
 40G DE CHOU CHINOIS

BOUILLON DE LÉGUMES SAUCE SOJA
 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES BIO
 500ML D'EAU
 1 CC DE SUCRE SEMOULE
 1 CC DE VINAIGRE DE RIZ
 1,5 CC DE SAUCE SOJA

PRÉPARATION

- Mettre les vermicelles à tremper dans de l'eau froide pendant 2h.
- Les égoutter. Ajouter un peu d'huile et réserver.
- Éplucher et émincer l'ail et l'oignon puis laver et émincer la menthe et la coriandre.

PRÉPARER LES LÉGUMES BO BUN

- Laver les légumes puis éplucher et râper les carottes.
- Émincer finement le chou chinois.
- Émincer grossièrement la batavia.
- Mélanger le tout et réserver au réfrigérateur.
- Faire blanchir la viande pendant 10 min au four vapeur ou dans une casserole d'eau pendant quelques minutes.
- Égoutter et mettre dans un plat. Ajouter la sauce soja et la sauce Nuoc Nam.
- Filmer et stocker au frais pendant 1h30.
- Faire frire les nems pendant 8 minutes à la poêle ou 15 minutes au four à 200°C.
- Les couper en 2. Réserver au chaud.

RÉALISER LE BOUILLON

- Faire fondre le cube de bouillon dans l'eau bouillante. Ajouter le vinaigre et le sucre puis la sauce soja. Bien mélanger. Maintenir au chaud.

PRÉPARER LES PÂTES

- Ajouter un peu de bouillon et maintenir au chaud.
- Dans un wok, faire revenir l'oignon et l'ail avec la viande.

DRESSER LES BOLS

- Mettre des vermicelles, ajouter des légumes, de la viande, 2 nems coupés, ajouter encore un peu de bouillon. Finir en parsemant les herbes fraîches et les cacahuètes hachées.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 379g - 628 Kcal :
 Glucides : 67,3g dont Sucrés : 4,9g
 Lipides : 26,4g dont AG Saturés : 8,5g,
 Protéines : 30,3g, Fibres : 3,6g,
 Sel : 3,5g, Calcium : 27mg, Fer : 0,8mg

