

Beef Broth

Bouillon de Boeuf

- 200 g de coeur de rumsteak coupé en fines tranches.
- 75 g de pousse de soja.
- 1 étoile de badiane + 2 clous de girofle 2 ciboules + 10 g de gingembre.
- Champignons + tagliatelles de courgette + sucrine + ciboules...
- Pâtes de konjac
- 1 citron vert + sel rose d'Himalaya + poivre.
- 2 brins de menthe + 1/4 de botte de coriandre.



Préparation

Portez l'eau à ébullition l'eau avec toutes les épices, (étoile de badiane, clous de girofle, gingembre, sel, poivre...) puis laissez infuser à petit feu 25 min. environ avec un couvercle, afin que les aromates libèrent toutes leurs saveurs.

Pendant que le bouillon infuse, coupez finement : les ciboules (bien lavées et débarrassées de leurs racines), les feuilles de menthe et de coriandre, le boeuf en tranches fines, et enfin les garnitures de votre choix (tagliatelles de courgettes, champignons, sucrines... selon vos goûts). Passez les pousses de soja sous l'eau et égouttez-les. Mettez-les dans une assiette avec tous les accompagnements.

Débarrassez le bouillon de ses aromates (badiane, gingembre, clous de girofle) puis versez-le bien chaud dans le bol. Arrosez le tout d'un filet de jus de citron vert et laissez reposer 3 min. (cela va permettre au bouillon chaud de cuire le boeuf).

Vous pouvez également ajouter des Pâtes de konjac à votre recette !

Remuez, goûtez et ré-assaisonnez si besoin
avec du sel et du poivre.
Bon appétit !!!

