

Soupe-repas style pho ga

 8 portions

CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette
Magazine Caribou - cariboumag.com

INGRÉDIENTS

Bouillon

4 tasses (1 litre) d'oignons en gros quartiers (avec la pelure)
1 tasse (250 ml) de gingembre local en morceaux d'environ 1 po
4 tasses (1 litre) de fenouil en gros morceaux
10 gousses d'ail écrasées (avec la pelure)
2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
2 c. à soupe (30 ml) de nard des pinèdes (facultatif)
1 poulet entier
16 tasses (4 litres) d'eau
Sel au goût

Garniture

8 portions de pâtes style ramen, ou pâtes fraîches maison
6 tasses (1,5 litre) de verdure de type chou (bok choy, kale, tatsoi...)
2 tasses (500 ml) de coriandre fraîche
4 oignons verts hachés
Sauce piquante ou piment fort, au goût
Huile de caméline torréfiée, au goût
Sauce soya locale, au goût



PRÉPARATION

1. Placer la grille au milieu du four et le préchauffer à broil. Sur une plaque, disposer les quartiers d'oignons, les morceaux de gingembre, les morceaux de fenouil et l'ail. Cuire une quinzaine de minutes, en surveillant, jusqu'à ce que les légumes soient bien rôtis.
2. Dans un gros chaudron, mettre les légumes rôtis, le sirop d'érable, le nard des pinèdes, l'eau et le sel. Porter à ébullition. Ajouter le poulet entier. Cuire environ 1 heure ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
3. Retirer le poulet et le laisser tiédir quelques instants.
4. Pendant ce temps, passer le bouillon dans un tamis et le remettre dans la casserole à feu moyen. Goûter et rectifier l'assaisonnement (en ayant en tête l'ajout de sauce soya en garniture). Vous devriez avoir environ 12 tasses (3 litres) de bouillon après la cuisson, soit 1,5 tasse (375 ml) par portion de soupe-repas.
5. Désosser le poulet.
6. Cuire les pâtes quelques minutes dans l'eau bouillante salée.
7. Monter les soupes: dans de grands-bols, déposer les pâtes cuites au fond. Ajouter du poulet, puis la verdure «type chou» choisie. Verser environ 1,5 tasse (375 ml) de bouillon chaud par-dessus. Garnir de coriandre, d'oignons verts, de sauce piquante, d'huile de caméline torréfiée et de sauce soya locale, au goût.

NOTE

La recette est proposée pour 8 portions, ce qui correspond au bouillon obtenu. Vous pourriez servir seulement 2 ou 4 portions, et utiliser le surplus de chair de poulet dans n'importe sandwich ou recette de votre choix. Quant au bouillon, le surplus se congèle à merveille pour de futures soupes.

VARIANTE

Certains fermiers et jardiniers cultivent de la citronnelle dans leur jardin : c'est un aromate tout à fait intéressant dans cette soupe, à ajouter avant de faire mijoter le bouillon. Une petite touche citronnée peut aussi être ajoutée à l'aide de mélisse fraîche en garniture.