Soupe de bœuf aux fines lanières de légumes et boulettes de viande

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 35 min

Temps actif: 25 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	bouilli de bœuf suisse (p. ex. grumeau maigre)
200 g	bœuf suisse hache
1	oignon
2	carottes
150 g	céleri
	sel
4	grains de poivre
100 g	chou frisé
1 bouquet	ciboulette
1	jaune d'œuf
	poivre du moulin
	paprika doux en poudre

Valeurs nutritives

1 portion (sans le pain) contient env.:

300	kcal
39 g	de protéines
13 g	de glucides
5 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

La différence est là: Détention des animaux.

La Suisse fait beaucoup pour le bien-être des animaux. Nous avons des programmes volontaires tels que SST et SRPA pour une détention proche de la nature et l'une des lois sur la protection des animaux les plus strictes au monde régissant notamment l'alimentation et l'utilisation des médicaments.

Préparation

1 Plonger le bouilli dans de l'eau froide, couvrir et porter lentement à ébullition. Ecumer soigneusement à l'aide d'une louche. Couper les oignons en deux, couper grossièrement la moitié des carottes et les deux tiers de céleri. Les incorporer dans le liquide avec le sel et les grains de poivre, et faire cuire env. 2 heures à feu moyen jusqu'à ce que la viande soit tendre.

2 Pendant ce temps, peler la carotte et le céleri restants, nettoyer le chou frisé et couper le tout en fines lanières.

3 Sortir la viande du bouillon et la couper en bouchées. Passer le bouillon au tamis fin, le verser dans une poêle et le faire chauffer à nouveau.

4 Ciseler finement la ciboulette et la mélanger avec le jaune d'œuf et le bœuf haché. Assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika en poudre. Former des boulettes à l'aide d'une cuillère à café, les plonger dans le bouillon brûlant et laisser cuire entre 4 et 5 minutes.

5 Ajouter les lanières de légumes et les morceaux de bouilli, laisser cuire à nouveau 3 à 4 minutes, puis servir.

Servir avec du pain.