

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



⌚ 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

uten gluten  
 sans lactose

### La différence est là: Détection des animaux.

La Suisse fait beaucoup pour le bien-être des animaux. Nous avons des programmes volontaires tels que SST et SRPA pour une détection 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 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.

Sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.