Soupe de queue de bœuf au chou frisé et aux Topinambours

Viande Suisse
La différence est là.

Durée totale: 3 h 30 min

Temps actif: 30 min

Moyenne

Ingrédients

Pour 6 personnes

1.5 kg	queue de bœuf (coupée en morceaux)
2	oignons
2 cc	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
3 dl	vin rouge
4	grains de piment
1	clou de girofle
1.5 dl	bouillon de bœuf
250 g	chou frisé
150 g	topinambours
2 branches	marjolaine
	sel
	poivre noir du moulin
30 g	beurre

Valeurs nutritives

1 portion (sans le pain complet) contient env.:

442	kcal
24 g	de protéines
5 g	de glucides
31 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Préparation

1 Sortir la queue de bœuf du réfrigérateur une heure avant de la préparer. Peler les oignons, les couper en deux puis en lamelles.

2 Dans une cocotte, saisir la queue de bœuf de tous côtés dans l'huile bien chaude à feu vif pendant env. 5-6 minutes. Ajouter les oignons et poursuivre la cuisson. Ajouter le vin rouge, le piment et le clou de girofle. Diluer le jus de cuisson, remplir la cocotte de bouillon, la fermer et laisser mijoter à feu moyen pendant env. 2,5 heures. Rajouter de l'eau si besoin.

3

Pendant ce temps, parer le chou frisé et le détacher en bouchées. Peler les topinambours et les couper en rondelles. Effeuiller la marjolaine.

4 Une fois la queue de bœuf ramollie, la sortir de la soupe et réserver. Jeter le chou frisé dans la soupe et laisser cuire encore 30 minutes.

5 Pendant ce temps, détacher la viande de l'os et la couper en petits morceaux. Mettre la viande et les topinambours dans la soupe 10 minutes avant la fin de la cuisson.

6 Saler et poivrer généreusement. Ajouter la marjolaine et le beurre, mélanger légèrement et servir dans des bols à soupe préchauffés.

Servir avec du pain complet frais.