Soupe de bœuf corsée et sa garniture

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 5 min
Temps actif: 10 min
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

800 g	bouilli de bœuf suisse
1.5 kg	os de veau suisse
1 paquet	légumes à soupe
1	oignon
10	grains de poivre
2	feuilles de laurier
2	carottes
1	poireau
1	petit chou frisé
1	morceau de raifort de la taille d'une noix
1	citron bio
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans pain paysan) contient env.:

230	kcal
32 g	de protéines
6 g	de glucides
8 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Conseil

N'aie pas peur d'utiliser les os. Ils apportent un supplément de goût, de minéraux et d'éléments nutritifs. Les cuisiner permet de valoriser une partie de l'animal qui serait jetée sinon.

Préparation

1. Couper grossièrement les légumes pour potage en dés et les plonger dans env. 2,5 l d'eau froide. Ajouter l'os de veau, le bouilli et l'oignon, puis porter lentement à ébullition. Écumer soigneusement, ajouter les grains de poivre et les feuilles de laurier, et laisser mijoter doucement pendant env. 2 heures à feu moyen.

2. Pendant ce temps, nettoyer le reste des légumes et les couper en fines lanières. Peler le raifort et le râper finement. Passer le citron sous l'eau chaude et râper finement la peau.

3 Sortir la viande de la soupe et la couper en bouchées. Passer la soupe au tamis fin, la verser dans une poêle, faire chauffer encore une fois, puis saler et poivrer. Ajouter les lanières de légumes et le bouilli, et laisser cuire encore 2-3 minutes.

4 Verser la soupe au bœuf dans une soupière, ajouter le raifort et le zeste de citron et servir aussitôt.

Accompagner de pain paysan.