

# Soupe de bouilli à l'os à moelle et aux haricots



**Mon choix.**

 Durée totale: 3 h 50 min

 Temps actif: 35 min

 Moyenne



## Ingrédients

Pour 6 personnes

- 600 g** bouilli de bœuf suisse (p. ex. palette ou côte plate)
- 4** os à moelle de bœuf suisse
- 80 g** lard à griller suisse coupé en fines tranches
- 100 g** gros haricots blancs secs
- 1** carotte
- 1** poireau
- 1** oignon
- 2 cc** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 2 cc** purée de tomates
- 2** feuilles de laurier
- 200 g** panais
- 200 g** céleri-branche
- sel
- poivre noir du moulin
- sucre

## Valeurs nutritives

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

- 421** kcal
- 29 g** de protéines
- 15 g** de glucides
- 27 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

## Préparation

- 1** Faire ramollir les haricots toute une nuit dans un litre d'eau froide.
- 2** Parer la carotte et le poireau puis les couper finement. Peler l'oignon, le couper en deux puis en lamelles. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen et y faire revenir les légumes et l'oignon. Ajouter la purée de tomates et faire griller 4-5 minutes en remuant. Y déposer le bouilli et l'os à moelle, mouiller avec env. 2 l d'eau afin de tout recouvrir et porter lentement à ébullition.

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



**Mon choix.**

- 3 Écumer la mousse formée, ajouter les haricots (sans l'eau de trempage) et le laurier, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant env. 2 heures.
- 4 Peler les panais et les couper en dés. Couper le céleri en fines rondelles. Les jeter dans la soupe et laisser cuire encore 20 minutes.
- 5 Une fois la viande bien ramollie, la sortir de la soupe, tout comme l'os à moelle. Couper la viande en petits morceaux, détacher la moelle de l'os et les remettre dans la soupe. Faire chauffer à nouveau, saler, poivrer et ajouter un peu de sucre.
- 6 Saisir le lard à griller dans une poêle non graissée et servir avec la soupe..  
Servir avec du pain complet frais.

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.