

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



La différence est là.

 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

sucré

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

- 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.