Bouilli de bœuf, soupe aux légumes et raifort

Mon choix.

Durée totale: 2 h 10 min

Temps actif: 10 min

Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

1.2 kg	épais d'épaule de bœuf suisse
2	feuilles de laurier
1 cs	grains de poivre noir
1	clou de girofle
	sel
2 bouquets	légumes à soupe
2.5 cm	raifort
3 cs	jus de citron

Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes de terre au persil) contien env.:

310	kcal
44 g	de protéines
6 g	de glucides
11 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

Si tu as des restes, utilise-les pour préparer une délicieuse salade de bouilli.

Préparation

1. Dans une casserole, porter env. 2 l d'eau à ébullition. Y placer l'aiguillette de rumpsteak. Amener à ébullition. Réduire la chaleur et écumer avec soin. Ajouter le laurier, le poivre, le clou de girofle et le sel. A feu doux, laisser mijoter sans couvrir pendant environ 2 heures.

2. Nettoyer et éplucher les légumes, les couper grossièrement et ajouter à la viande au bout d'environ 90 minutes. Ecumer de nouveau si nécessaire.

3. Entre-temps, éplucher le raifort, le râper finement, assaisonner avec le jus de citron et une pincée de sel. Réserver.

4 Sortir les légumes et la viande de la casserole. Passer le bouillon à travers une passoire. Couper la viande en tranches et la disposer sur un plat avec les légumes. Arroser généreusement de bouillon et servir avec du raifort.

Accompagner des pommes de terre au persil.