Betty Bossi

Soupe de légumes aux lanières de bœuf

Préparation et cuisson: env. 30 min
Pour env. 3 litres

1 c. à soupe	**d'huile d'olive**	chauffer dans une grande casserole
1	**oignon,** grossièrement haché	faire revenir
300 g	**de chou frisé,** en feuilles, grosses côtes rabotées, en morceaux	
250 g	**de carottes,** coupées en deux, en tranches d'env. 3 mm	
200 g	**de poireau,** en tranches d'env. 5 mm	ajouter, étuver
2 c. à soupe	**de farine**	saupoudrer
2 litres	**de bouillon de bœuf**	verser, porter à ébullition
100 g	**de vermicelles** ou de fines nouilles	ajouter, baisser le feu, cuire env. 5 min à feu doux sans couvrir
	huile d'olive pour rôtir	chauffer fortement dans une poêle
400 g	**de bœuf** (p. ex. noix), en lanières d'env. 1 cm	saisir par portions env. 2 min, retirer
¼ de c. à café	**de sel**	
un peu	**de poivre du moulin**	assaisonner, mettre dans la soupe
1 bouquet	**de persil plat,** finement haché	
4 c. à soupe	**de sbrinz râpé**	parsemer

Plus rapide: remplacer le bœuf par env. 400 g de bouilli de bœuf maigre cuit, en dés d'env. 1 cm. Mettre dans la soupe, chauffer un instant.

Par personne: lipides 15 g, protéines 33 g, hydrates de carbone 30 g, 1625 kJ (388 kcal)

Recette Betty Bossi
1 casserole – idées au quotidien / 2004
© Betty Bossi Editions SA
www.bettybossi.ch