



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Soupe au boeuf stroganoff

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à thé d'huile d'olive
- 2 carottes coupées en dés
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 cuillères à thé de thym séché
- 1 lb de boeuf haché maigre
- 1 paquet de champignons café (227 g), les pieds enlevés et coupés en tranches
- 1 cuillère à table de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à table de sauce Worcestershire
- 1 contenant de bouillon de boeuf à teneur réduite en sel (900 ml)
- 1 1/2 tasse de nouilles aux oeufs larges
- 1/2 tasse de petits pois surgelés
- 1/3 tasse de crème sure
- 2 cuillères à table de persil italien haché
- sel et poivre

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Total	30 minutes
Portion(s)	6 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	3 g
Sodium	721 mg
Protéines	21 g
Calories	289
Total gras	16 g
Cholestérol	58 mg
Gras saturés	6 g
Total glucides	16 g

PRÉPARATION

1. Dans une grande cocotte, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les carottes, l'oignon, l'ail et le thym, et cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter le boeuf haché et les champignons, et cuire, en

défaisant la viande à l'aide d'une cuillère de bois, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Ajouter la moutarde et la sauce Worcestershire, et cuire pendant 1 minute.

2. Dans la cocotte, ajouter le bouillon et les nouilles. Saler, poivrer et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 6 minutes ou jusqu'à ce que les nouilles soient tendres. Ajouter les petits pois et la crème sure, et réchauffer. Servir la soupe parsemée du persil.

Un bon truc

Pour gagner du temps, on peut faire cuire notre boeuf haché à l'avance et le congeler: pratique pour l'ajouter à des plats de dernière minute, comme cette soupe! Il suffit de le faire revenir avec les assaisonnements de notre choix (épices, oignon, ail, etc.), puis de l'étendre sur une plaque en une couche uniforme et de le congeler. On le glisse ensuite dans un sac à congélation, et il ne reste plus qu'à le réchauffer au moment où on en a besoin. (Le boeuf haché cuit se conservera jusqu'à 3 mois au congélateur.)