

# Soupe au chou farci

TEMPS DE PRÉP

**10 MIN**

TEMPS TOTAL

**30 MIN**

PORTION

**4**[Imprimer](#)[Sauver](#)

## Ingrédients

**Métrique** Impérial

- 1 lb boeuf haché maigre
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 gros oignon, haché
- 1 c. à t. sel
- 1 c. à t. moutarde sèche
- 1 boîte bouillon de bœuf avec vin rouge Campbell's® 30 % moins de sodium
- 1 boîte tomates en dés
- 6 tasses chou de Savoie, haché
- 1 feuille de laurier
- 1/2 tasse riz à grains longs non cuit

 **Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle**

## Préparation

**1.** Dans une grande casserole, cuire le bœuf, l'ail et l'oignon à feu moyen jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée; égoutter.

2. Ajouter le sel, la moutarde en poudre et le chou. Cuire pendant 1 minute.
  3. Ajouter le bouillon, les tomates, le laurier et le riz; amener à ébullition. Réduire le feu; mijoter, couvert, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.
  4. Retirer la feuille de laurier et servir chaud.
- 

## Conseils et Recettes

*Garnissez d'une cuillerée de crème sure et parsemez d'aneth.*

**Avez-vous cuisiner cette recette?**

**Laissez un commentaire si-dessous.**