

Soupe nourrissante au bœuf et à l'oignon

TEMPS DE PRÉP

10 MIN

TEMPS TOTAL

50 MIN

PORTION

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

Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 1/2 c. à s. huile de canola
- 4 tasses oignons, tranchés fin
- 3/4 lb bifteck de bœuf à griller désossé, coupé en lanières de la taille d'une bouchée
- 1 boîte Bouillon de boeuf Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®
- 1 c. à s. sauce Worcestershire
- 1 c. à s. feuilles de romarin frais, hachées
- 1/2 tasse croûtons ordinaires, du commerce ou faits maison
- 1/4 tasse fromage suisse, râpé

 Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

1. Cuire les oignons dans 1 c. à s. (15 mL) d'huile chaude, à feu mi-vif, dans une grande casserole à fond épais ou un faitout, jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés. Baisser le feu à « doux ». Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes, en remuant de temps à autre. Retirer de la casserole et réserver.

- 2.** Faire revenir le bœuf dans l'huile restante, à feu mi-vif, dans la même casserole, en remuant souvent. Remettre les oignons dans la casserole.
 - 3.** Incorporer le bouillon, la sauce Worcestershire et le romarin. Amener à ébullition. Baisser le feu à « doux ».
 - 4.** Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes, en remuant de temps à autre. Servir à la louche dans 4 bols à soupes, puis parsemer de croûtons et de fromage.
-

Conseils et Recettes

- *Pour faire vos propres croûtons, coupez quelques tranches de pain rassis en morceaux de 1 cm (½ po). Faites-les rôtir au four, sur une plaque de cuisson, à 190 °C (375 °F), jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en les retournant de temps à autre pour qu'ils soient bien dorés de tous les côtés.*
- *Quand il s'agit de recettes de soupe ou de ragoût où vous devez brunir des légumes ou de la viande avant de les laisser mijoter dans un bouillon, le faitout constitue le plat de cuisson idéal. Ce grand chaudron à fond épais permet une bonne répartition de la chaleur, et son couvercle bien ajusté permet d'éviter que la vapeur ne s'échappe.*

Avez-vous cuisiné cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.