

metro



Soupe repas au boeuf

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 13 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:25 TEMPS TOTAL

Ingrédients

30 ml Huile d'olive
(2 c. à soupe)

750 ml Mélange de légumes stir fry asiatique surgelés
(3 tasses)

1 1/2 l Bouillon de boeuf
(6 tasses)

225 g Vermicelles de riz
(1/2 lb)

340 g Viande a fondue de boeuf
(3/4 lb)

2 Oignons verts, coupés en biseaux

60 ml Coriandre fraîche, effeuillée
(4 c. à soupe)

Préparation

Dans une grande casserole, faire chauffer un peu d'huile. Y colorer quelques minutes le mélange de légumes surgelés.

Mouiller avec le bouillon de bœuf. Amener à ébullition.

Placer dans chaque bol une portion de vermicelles et étaler en surface la viande à fondue de bœuf*.

Verser sur la viande et les nouilles le bouillon très chaud et les légumes, en vous assurant de couvrir la viande.

Parsemer d'oignons verts, de feuilles de coriandre. Finir le service par un trait de jus de lime, et si désiré de citronnelle.

Il n'est pas nécessaire de cuire préalablement la viande puisque celle-ci, tranchée très mince, va cuire au contact du bouillon très chaud.

Source : Académie Culinaire

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

1 Lime, en jus

Au goût citronnelle fraîche, hachée

Au goût sel et poivre

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
