



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

Votre courriel

Je m'inscris!



Soupe au boeuf haché et aux petits pois

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à thé d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 cuillères à thé de thym frais, haché
- 1 lb de boeuf haché maigre
- 1 grosse carotte coupée en dés
- 1 branche de céleri coupée en dés
- 1 lb de pommes de terre blanches pelées et coupées en morceaux de 1/2 po (1 cm)
- 2 cuillères à table de pâte de tomates
- 1 cuillère à table de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à table de sauce Worcestershire
- 4 tasses de bouillon de boeuf à teneur réduite en sel
- 1 tasse de petits pois surgelés
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, l'ail et le thym, et cuire, en brassant, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli, sans plus. Ajouter le boeuf haché, la carotte, le céleri et les pommes de terre, et cuire, en brassant et en défaisant le boeuf haché à l'aide d'une cuillère, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait

Préparation	25 minutes
Cuisson	15 minutes
Total	40 minutes
Portion(s)	6 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	3 g
Sodium	532 mg
Protéines	19 g
Calories	262
Total gras	12 g
Cholestérol	45 mg
Gras saturés	4 g
Total glucides	19 g

perdu sa teinte rosée. Ajouter la pâte de tomates, la moutarde de Dijon et la sauce Worcestershire, et mélanger. Cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait légèrement épaissi.

2. Verser le bouillon. Saler, poivrer et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajouter les petits pois et cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds. (La soupe se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)