

Envie de bœuf ?

Soupe au bouilli Natura-Beef

Pour Remo Burch, le Natura-Beef fait partie intégrante de l'alimentation des athlètes. Avant un entraînement sur les pistes de ski de fond, rien de tel qu'une bonne soupe au bouilli. Sa mère Conni Burch nous dévoile sa recette.



Remo Burch adore le bouilli de bœuf aux légumes accompagné de pommes de terre à l'eau et d'une sauce pomme-raifort ; il l'apprécie aussi en soupe. (Photo : www.schweizerfleisch.ch)

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de bouilli maigre (p. ex. poitrine) Natura-Beef
- 2 os à moelle de Natura-Beef (facultatif)
- 2 l d'eau
- 1 oignon non épluché
- 1 feuille de laurier, 2 clous de girofle
- 1 goussed'ail
- 1 cs de sel
- bouillon de bœuf
- 600 g de légumes de saison, p. ex. carottes, céleri, chou frisé, poireau, colrave

Préparation

Verser 2 litres d'eau froide dans une grande casserole. Rincer les os à moelle et les ajouter. Piquer l'oignon de clous de girofle en y fixant la feuille de laurier, mettre le tout dans l'eau avec la gousse d'ail. Porter à ébullition et laisser mijoter 15 min.

Saler et ajouter le bouillon de bœuf. Ajouter la viande dans le bouillon frémissant, couvrir et laisser mijoter env. 3 h à feu doux.

Parer les légumes et les couper en gros morceaux. Les mettre dans le bouillon 40 min avant la fin de la cuisson.

Retirer la viande du bouillon, la trancher perpendiculairement aux fibres et la couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Remettre ensuite les morceaux de viande dans le bouillon, porter brièvement à ébullition si nécessaire et servir chaud avec du pain frais (maison).

Conseil : préparer une plus grande quantité de bouilli. Le premier jour, le dresser en tranches avec les légumes et des pommes de terre vapeur ; servir avec une sauce pomme-raifort. Le lendemain, déguster les restes de bouilli et de légumes sous forme de soupe.

Source de la recette : Conni Burch, <https://chilchschwand.jimdofree.com/>