

Soupe minestrone au bœuf

Recette fournie par: Association Canadienne du Diabète

Source de la recette: Cuisinidees.com

Info Sur La Recette

Donne environ: 14 tasses (3,5 l)

Taille d'une portion :

1 tasse (250 ml)

Ingrédients

- 1 lb (500g) steak haché maigre
- 1 boîte (796 ml) de tomates en dés sans sel ajouté
- 1 tasse (250 ml) oignon coupé
- 1 tasse (250 ml) céleri coupé
- 1 tasse (250 ml) poivron vert ou courgette
- 1 tasse (250 ml) chou râpé
- 1 tasse (250 ml) pommes de terre en dés
- 1 tasse (250 ml) carottes râpées
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à t. (5 ml) sel
- ¼ c. à t. (1 ml) poivre noir fraîchement moulu
- 1 c. à t. (5 ml) sauce Worcestershire
- 1 boîte (398 ml) de fèves rouges, égouttées et rincées
- ½ tasse (125 ml) macaronis
- parmesan fraîchement râpé (au goût)

Instructions

Étape 1

Dans un grand chaudron à fond épais, à feu moyen-élevé, faire cuire le bœuf en le séparant en morceaux avec le dos d'une cuillère, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Égoutter le gras.

Étape 2

Ajouter les tomates, l'oignon, le céleri, le poivron, le chou, les pommes de terre, les carottes, les feuilles de laurier, le sel, le poivre, six tasses (1,5 l) d'eau et la sauce Worcestershire; porter à ébullition. Réduire le feu à faible intensité, couvrir et laisser mijoter 1 heure. Ajouter les fèves et les macaronis; couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et les pâtes, à point.

Étape 3

Avec une louche, verser dans des bols préchauffés et parsemer de parmesan, si désiré.

Vous trouverez les 12 recettes en vedette au www.MoisdeLaNutrition2017.ca