

SOUPE BŒUF ET ORGE

INGRÉDIENTS

- 4 T de bouillon de bœuf du commerce réduit en sel
- 4 T eau
- 3 T de mélange de légumes surgelés pour sauce à spaghetti (mélange du commerce)
- 1 T d'orge perlé
- 1 paquet de viande de bœuf à fondue

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, mélanger le bouillon, l'eau, les légumes et l'orge.
2. Porter à ébullition à feu vif, réduire à feu moyen et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre.
3. Pendant ce temps, cuire les tranches de bœuf dans une poêle. Cuire 2 minutes de chaque côté.
4. Émincer les tranches de bœuf et ajouter au bouillon.
5. Rectifier l'assaisonnement et ajouter du bouillon au besoin.

Inspirée de : <https://cuisinez.telequebec.tv>

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.