

# Soupe repas d'antan

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Orge mondé, sec	75 ml	1/3 tasse
• Bœuf en cubes	225 g	1/2 livre
• Huile	10 ml	2 c. à thé
• Oignon haché	1 moyen	1 moyen
• Bouillon de bœuf dégraissé	1,25 litre	5 tasses
• Carottes tranchées	2 moyennes	2 moyennes
• Rutabaga coupé en cubes	250 ml	1 tasse
• Laurier	1 feuille	1 feuille
• Poivre	au goût	au goût
• Haricots verts coupés, congelés	175 ml	3/4 tasse
• Cerfeuil	5 ml	1 c. à thé
• Sarriette	1 ml	1/4 c. à thé

RENDEMENT : 4 portions

## MODE DE PRÉPARATION

- Faire tremper l'orge dans de l'eau environ 2 heures.
- Couper en dés les cubes de viande.
- Dans une grande casserole à paroi épaisse, faire revenir l'oignon et la viande dans l'huile à feu moyen.
- Ajouter le bouillon, l'orge égoutté, les carottes, le rutabaga, la feuille de laurier et le poivre; amener à ébullition. Couvrir et cuire à feu doux 45 minutes; écumer le bouillon au besoin pendant la cuisson.
- Ajouter les haricots verts et les fines herbes. Poursuivre la cuisson environ 15 minutes; écumer le bouillon et retirer la feuille de laurier; servir.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 1 heure

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 27,1 g

Fibres : 4,6 g

Protéines : 16,0 g

Lipides : 8,0 g

