

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS



SOUPE AU BOEUF HACHÉ ET À L'ORZO

INGRÉDIENTS

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. protéines + 1 éq. légumes

Calories	123 Kcal
Protéines	14 g
Glucides	11 g
Fibres	1,6 g
Lipides	5 g
Gras saturés	2 g
Cholestérol	31 mg
Sodium	159 mg
Potassium	402 mg
Phosphore	160 mg

**1 pot de 370 mL de poivrons rouges rôtis
(ou 1 tasse de purée de poivrons rouges rôtis)**

½ lb de bœuf haché extra-maigre

1 c. à soupe d'ail émincé

½ tasse d'oignons en dés de ¼ de pouce

½ tasse de céleri en dés de ¼ de pouce

900 mL de bouillon de bœuf sans sel ajouté

¼ tasse d'orzo sec

¼ c. à thé d'origan séché

¼ c. à thé de basilic séché

¼ c. à thé de thym séché

¼ c. à thé de poudre d'ail

2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge

PRÉPARATION

- 1 Égoutter les poivrons rouges rôtis, puis les réduire en purée au robot culinaire ou au mélangeur. Réserver.
- 2 Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-vif et y faire revenir le bœuf haché jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée et soit bien cuit, soit de 8 à 10 minutes. Transférer le bœuf dans une passoire pour le dégraisser, puis le remettre dans la casserole.
- 3 Ajouter l'ail, l'oignon et le céleri au bœuf et faire revenir le tout pendant 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que les légumes dégagent leur parfum.
- 4 Ajouter la purée de poivrons et le bouillon de bœuf. Amener à ébullition.
- 5 Ajouter l'orzo, les herbes, la poudre d'ail et le vinaigre. Laisser mijoter 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que l'orzo soit cuit.
- 6 Servir immédiatement.