

Comment faire une soupe à la viande et aux légumes ?



TOUTES NOS ASTUCES POUR CUISINER SAINEMENT AVEC LES ÉPICES REEN !



Temps Total : 2h10 min	
Préparation : 10 min	Cuisson : 2h

[Voir le site](#)

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 kg de colliers d'agneau (ou colliers de veau)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 2 pommes de terre
- 1 navet
- 1 poireau
- 2 branches de céleri
- 1 bouquet garni (laurier/thym)

La Petite Histoire

La soupe est un plat que j'apprécie beaucoup. En hiver comme en été, rien ne vaut une bonne soupe (chaude ou froide) épicée avec des notes fortes qui apportent de bonnes sensations à tout notre corps. La soupe fait partie des plats à privilégier pendant le ramadan car elle renferme tous les ingrédients dont notre corps a besoin pour se ressourcer (liquide, viandes, légumes).

J'ai créé le mélange **Soupe** pour agrémenter toutes les soupes. Il parfume et aromatise bien le bouillon de cuisson. Il fera toute la différence comparée à une soupe classique sans épices...

... Épicément Jeanne

- 1 cs du mélange [Soupe](#)
- Une pincée de sel
- 2 l d'eau

Préparation

- Couper l'oignon en 2 et piquer chaque morceau avec 6 clous de girofles et éplucher l'ail
- Éplucher et couper les légumes en 4

Cuisson

- Dans une grande marmite ajouter l'eau, les morceaux de viande, l'oignon, la gousse d'ail et le bouquet garni. Porter à ébullition
- Écumer la mousse jusqu'à obtenir une eau de cuisson claire. Cuire à feu moyen pendant 1H
- Ajouter les légumes et le mélange [Soupe](#). Cuire à feu moyen pendant 1H. Ajuster l'assaisonnement