

CHAUDRÉE D'ORIGNAL ET DE HARICOTS AU SIROP DE BOULEAU



TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN | TEMPS DE CUISSON : 75 MIN | PORTIONS : 6

Les soupes sont un excellent moyen de passer tous les légumes que vous avez sous la main et d'en augmenter votre consommation! Le parfum et la saveur uniques du sirop de bouleau ajoutent une touche terreuse, mais si vous n'en avez pas, vous pouvez le substituer par de la mélasse.



À PROPOS DU CHEF

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- 454 g (1 lb) de viande d'original hachée
(ou de bœuf haché)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel, divisé
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir
moulu, divisé
- 1 gros oignon, coupé en dés
- 1 carotte, coupée en dés
- ½ rutabaga (ou 3 navets blancs ou
pommes de terre), en dés
- 1 petit poivron vert, coupé en dés
- 1 boîte (796 ml/28 oz) de tomates
en dés, avec jus
- 1,2 L (5 tasses) de bouillon de bœuf
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots
blancs (ou cannellini), rincés
- 30 ml (2 c. à table) de sirop de
bouleau (ou de mélasse)

PRÉPARATION

1. Chauffer l'huile dans une casserole de taille moyenne à feu moyen. Ajouter la viande en la séparant à l'aide d'une cuillère.
2. Ajouter la poudre d'ail, le thym, le basilic, 1 ml (¼ c. à thé) de sel et 1 ml (¼ c. à thé) de poivre. Faire dorer la viande pendant 5 à 6 minutes en remuant fréquemment.
3. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.
4. Ajouter la carotte, le rutabaga et le poivron vert et faire cuire pendant 2 minutes.
5. Ajouter les tomates (et le jus), le bouillon de bœuf, le reste du sel et du poivre, et porter à ébullition. Faire mijoter la chaudière pendant 45 minutes à feu doux.
6. Ajouter les haricots et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.
7. Ajouter le sirop de bouleau, mélanger, et servir immédiatement.

TRUCS

- » Conserver les restes jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.
- » Pour congeler, laisser refroidir, puis transférer la chaudière dans des contenants sécuritaires pour les aliments, en enlevant tout excès d'air, et congeler pour un maximum de 3 mois. Décongeler au réfrigérateur toute la nuit et chauffer jusqu'à 74°C (165°F) ou plus, avant de servir.