



## ***Soupe au boeuf et au chou à la mijoteuse***

[MIJOTEUSE](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SOUPES/POTAGES](#) - [THÉMATIQUES](#) - [VIANDES](#)



NOMBRE DE PORTION : 6-8

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 8H 10 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- Huile végétale
- 1 kg de rôti de palette (boeuf)
- Sel et poivre
- 1 gros oignon jaune, haché
- 3 grosses gousses d'ail, hachées
- 1/4 tasse de pâte de tomate
- 4-5 tasses (1 petit) de chou, coupé en gros quartiers
- 3 carottes moyennes, coupées en rondelles
- 3 feuilles de laurier
- 796 ml de tomates en dés
- 3-4 tasses de bouillon de boeuf

Garniture : persil frais, parmesan, croûtons

## Préparation

---

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile.
2. Saler et poivrer votre rôti de palette.
3. Saisir à feu vif des deux côtés.
4. Retirer le rôti de la casserole et y mettre l'oignon et l'ail.
5. Faire revenir 3-4 minutes.
6. Ajouter la pâte de tomates et faire cuire 1 à 2 minutes.
7. Déglacer avec un peu de bouillon et verser le tout dans la mijoteuse. Prenez le temps de gratter

le fond de la casserole et d'aller chercher toutes les saveurs.

8. Ajouter le rôti de palette et le reste des ingrédients. Saler et poivrer.
9. Faire cuire à la mijoteuse à LOW pendant 8 heures.