



L'astuce du chef



Vous pouvez rajouter un filet de citron juste avant de servir pour rehausser encore plus les saveurs de cette soupe traditionnelle du Maghreb.



Améliorations nutritionnelles



Une portion de potage avec **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte

- + 30,6% des ANC en **calcium** (contre 5,3%)
- + 16,6% des ANC en **vitamine D** (contre 0%)
- + 24,1% de **protéines** en plus

par rapport à une recette traditionnelle.

Soupe chorba

et La Vache qui rit® Formule Plus

🕒 Préparation : 20 min - Cuisson : 40 min € Coût par convive : 0,45 € pour une portion de 250 ml

Ingrédients pour 100 convives

- 1,5 kg de viande de bœuf cuite au bouillon
- 500 ml d'huile
- 2 kg d'oignons rouges émincés
- 1 kg de céleri branche émincé
- 2,5 kg de carottes coupées en gros dés
- 2,5 kg de patate douce ou courge butternut coupée en gros dés
- 2,5 kg de courgettes coupées en dés
- 10 g de paprika
- 10 g de curcuma
- 10 g de cumin en poudre
- 10 g de gingembre en poudre
- 4 kg de tomates concassées en boîte
- 15 L de bouillon de bœuf
- 1,5 kg de pois chiches cuits
- 2 bottes de menthe fraîche
- 2 bottes de coriandre fraîche
- 1 kg de vermicelle
- 2 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- PM : sel, poivre

Progression de la recette

1. Couper le bœuf cuit en dés et réserver au frais.
2. Faire chauffer l'huile et faire suer l'ensemble des légumes pendant 3 minutes.
3. Ajouter les épices, le sel et le poivre et cuire doucement 5 minutes supplémentaires.
4. Ajouter les tomates concassées et le bouillon de bœuf et laisser mijoter 30 minutes environ.
5. En fin de cuisson, ajouter le bœuf, les pois chiches ainsi que les herbes ciselées et cuire 2 minutes.
6. Terminer avec le vermicelle et **La Vache qui rit® Formule Plus** et poursuivre la cuisson 2 minutes de plus.
7. Rectifier l'assaisonnement.
8. Dresser en soupière ou en bol.
9. Servir bien chaud.

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 250 ml

Énergie	895,9 kJoules / 214,5 kcal
Matières grasses	10,1 g
dont acides gras saturés	3,2 g
Glucides	16 g
dont sucres	5,7 g
Fibres	3,8 g
Protéines	12,5 g
Sel	2,8 g
Calcium	291,2 mg
Vitamine D	2,5 µg

RETOUR CONVIVE SUITE AU TEST

89% des convives apprécie la recette
88% ont terminé l'assiette

« On n'a pas l'habitude
mais j'ai apprécié. »

LE PLUS PRODUIT

La Vache qui rit® Formule Plus apporte
une belle liaison et de l'onctuosité au
potage tout en fixant les saveurs.

