

[Borshch] Une soupe repas ukrainienne



“ Une soupe repas qui tient bien au corps. Cette spécialité ukrainienne à base de chou, betteraves et panais, certes un peu longue à préparer, en vaut vraiment le coup ! Nous l'avons préparée avec une partie du bœuf bio de notre AMAP. ”

Les Ingrédients :

(Pour 6 à 8 personnes) :

Le bouillon de bœuf et le bœuf bouilli...

- 500 g de bœuf à soupe maigre
- 2½ kg d'os à moelle
- 1 gros [oignon](#)
- 1 grosse [carotte](#)
- Les feuilles de 2 pieds de [céleri branche](#)
- 1 botte de [persil](#)
- 2 feuilles de [laurier](#)
- 1 c. à thé de sel
- 4 à 5 litres d'eau

La soupe...

- 2 à 2½ litres de **bouillon de bœuf**
- 500 g de **bœuf bouilli**
- 4 [tomates](#) pelées en conserves (ou 500 ml de [coulis de tomates](#))
- 3 à 6 [betteraves](#)
- ½ pied de [céleri branche](#)
- 1 [panais](#)
- 500 g de [pommes de terre](#)
- 500 g de [chou](#)
- 2 à 3 [oignons](#)
- 2 gousses d'[ail](#)
- 1 grosse botte de [persil](#)
- 4 c. à soupe de beurre
- 500 ml de crème fraîche épaisse légère (ou de crème sûre)
- 50 ml de vinaigre de vin
- ½ c. à thé de sucre
- 1 c. à thé de sel

Les Étapes :

La veille, préparation du bouillon de bœuf et du bœuf bouilli...

Épluchez les oignons et la carotte.

Mettez les os à moelle et le bœuf dans une grande casserole. Recouvrez de 4 à 5 litres d'eau froide. Amenez lentement à ébullition. Écumez au fur et à mesure.

Ajoutez tous les ingrédients et laissez mijoter de 1 à 1½ heure(s). Retirez la viande du bouillon. Coupez-la en cubes puis réservez-la.

Laissez cuire le bouillon aux légumes sur feu doux, mi-couvert, pendant encore 4 heures. Égouttez, conservez le bouillon et les os à moelle puis dégraissez.

Le lendemain, préparation de la soupe...

Épluchez les betteraves, les oignons et les gousses d'ail. Brossez les pommes de terre et le panais. Rincez le chou et le persil. Râpez les betteraves et le panais. Coupez le céleri et les pommes de terre en gros cubes. Hachez le chou, le persil, les oignons et l'ail.

Dans une grande poêle, faites dorer l'ail et les oignons dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez les betteraves, le panais, le céleri, la moitié des tomates, le persil, le sucre, le vinaigre, le sel et environ 500 ml du bouillon de bœuf. Amenez doucement à ébullition puis couvrez partiellement et laissez mijoter pendant 40 minutes. Réservez.

Pendant ce temps, dans une grande casserole, faites bouillir les patates et le chou haché dans le reste du bouillon de bœuf. Réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes. Ajoutez le mélange de betteraves, le reste des tomates, la viande de bœuf bouillie coupée en cubes et les os à moelle avec la moelle. Réchauffez pendant 15 minutes, rectifiez l'assaisonnement. Servez avec une bonne cuillère de crème fraîche et du persil frais.

Et Que Dire De Plus ?

→ Si les fanes de betteraves sont belles, hachez-les et faites les cuire avec les betteraves, le panais et le céleri.

→ Préparez le bouillon la veille afin de bien le dégraisser le lendemain. Vous pouvez aussi le réparer à la cocotte-minute... c'est plus rapide !

→ Si les pommes de terre sont petites, laissez-les entières.

→ Recette de [tomates en conserves](#) / [coulis de tomates](#).

→ Cette recette a été transférée depuis mon ancien blog.