

SOUPE DE BOEUF AU YAOURT

Pour 4-6 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 50 min



2 oignons jaunes

2 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de curcuma

100 g de pois cassés

1,5 l d'eau

350 g de bœuf haché

2 cuillères à soupe de persil (pas dans la recette d'origine mais c'est pour faire les boulettes, comme je fais mes steaks hachés !)

200 g de riz

2 cuillères à soupe de chacune des herbes suivantes : persil, coriandre, ciboulette

20 g de beurre

1 grosse gousse d'ail finement hachée

4 cuillères à soupe de menthe fraîche hachée

3 filaments de safran

sel

poivre noir du moulin

yaourt nature

- 1 Hacher 1 oignon. Chauffer l'huile dans une grande cocotte et faire revenir l'oignon haché. Ajouter le curcuma, les pois cassés, l'eau (froide), porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 20 min.
- 2 Hacher finement l'autre oignon, le mettre dans un grand bol, ajouter le bœuf haché et 2 cuillères à soupe de persil. Bien mélanger et former des boulettes de la taille d'une noix. Les plonger délicatement dans la cocotte et faire cuire 10 min.
- 3 Ajouter le riz, les 2 cuillères à soupe des trois herbes, prolonger la cuisson de 20 min environ jusqu'à ce que le riz soit tendre.
- 4 Pendant ce temps, chauffer le beurre dans une casserole et y faire revenir l'ail haché. Oter du feu, ajouter la menthe hachée et réserver.
- 5 Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'eau, y mettre les filaments de safran à infuser et en parfumer la soupe.
- 6 Répartir la soupe dans des assiettes ou bols, garnir de menthe et de yaourt.