



**Faits Nutritionnels**

Portion Pour 1/12 de la recette

**Quantité Par Portion**

**Calories** 190

% Valeur Quotidienne

**Lipides Totale** 9g **14%**

**Lipides Saturée** 4g **20%**

**Cholestérol** 35mg **12%**

**Sodium** mg **0%**

**Glucides Totaux** 1460g **487%**

**Fibre Alimentaire** 2g **8%**

**Protéine** 10g **20%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total  
**NOT  
AVAILABLE**

Portion  
**POUR 1/12 DE LA RECETTE**

Difficulté  
**EASY**

Rendements  
**12**

### INSTRUCTIONS

1. Préparer la soupe avec de l'eau tel indiqué.
2. Faire sauter les pommes de terre, les carottes, le céleri, le sel et le poivre dans l'huile pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à tendres.
3. Incorporer le mélange de pommes de terre, le bœuf salé et la bière dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



#### Tip

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ; garnir avec 2 c. à soupe (30 ml) de fromage cheddar et 1 c. à thé (5 ml) de ciboulette.