



5 15

## Soupe à l'oignon à la mijoteuse

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

TEMPS DE CUISSON

2 heures à intensité élevée (mijoteuse)

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 493; protéines 19 g; matières grasses 21 g; glucides 60 g; fibres 5 g; fer 1 mg; calcium 544 mg; sodium 1 015 mg

Réconfortante au max, cette [soupe](#) à l'[oignon](#) préparée à la mijoteuse est un repas parfait pour les soirs de semaine!

### Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de concentré de bœuf Parador dilué dans 750 ml (3 tasses) d'eau chaude
- 8 petites tranches de pain grillées
- 375 ml (1 1/2 tasse) de gruyère râpé

### Pour les oignons caramélisés:

- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- sel et poivre du moulin au goût
- 6 gros oignons émincés

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

### Préparation

- 1 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux-moyen. Cuire les oignons de 6 à 8 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 2 Ajouter le sirop d'érable et le vinaigre balsamique. Saler et poivrer. Cuire de 6 à 8 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés.
- 3 Déposer les oignons caramélisés dans la mijoteuse. Ajouter le bouillon de bœuf et remuer.

- 4 Couvrir et cuire à intensité élevée de 2 à 3 heures.
- 5 Répartir la soupe dans quatre bols allant au four. Garnir chaque portion de deux tranches de pain grillées. Couvrir de fromage.
- 6 Déposer les bols sur une plaque de cuisson. Faire gratiner au four à la position «gril» (*broil*) de 1 à 2 minutes.

**Produit utilisé dans cette recette:**

