Soupe aux boulettes inspiration italienne

RECETTES – MIJOTEUSE – REPAS – SOUPES/POTAGES – VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 6-8

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN

TEMPS DE CUISSON : 8H 00 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Boulettes (moitié à congeler et l’autre pour la soupe)

- 450 grammes de poulet haché
- ½ tasse de chapelure assaisonnée à l’italienne
- 1 œuf
- 1 c. thé de poudre d’ail
- ½ c. thé de sel
- Poivre au goût
- ¼ tasse de parmesan
- 1 c. table d’huile

Soupe :

- 1 tasse de carotte, épluchée et coupée en petits cubes
- 1 tasse de céleri, coupé en petits cubes
- 1 oignon jaune, haché
- 3 c. table de pâte de tomate
- 2 grosses gousses d’ail, hachées finement
- 1 c. table d’épices à l’italienne
- 1 pincée de flocons de piments forts
- 3 feuilles de laurier
- 1 boite de tomates en dés
- 6 tasses de bouillon de poulet

- 1 tasse de petites pâtes aux choix. J’ai personnellement pris des petits anneaux.
- 1 tasse de courgettes, coupées en petits dés
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients des boulettes sauf l’huile.
2. Former une quarantaine de boulettes.
3. Chauffer l’huile dans un grand poêlon.
4. Déposer les boulettes et les faire cuire pendant 10 minutes en les retournant de temps à autre.
5. Pendant ce temps, mettre tous les ingrédients de la soupe dans la mijoteuse sauf les pâtes et les courgettes.
6. Lorsque les boulettes seront cuites, en mettre la moitié dans la mijoteuse et congeler le reste pour une prochaine soupe. Vous pourrez les mettre directement congelés dans la mijoteuse la prochaine fois.
7. Partez la mijoteuse et cuire à faible intensité pendant 6-8 heures ou 4 heures à haute intensité.
8. Dans le dernier 20 minutes, ajouter les courgettes et les pâtes.
9. Ajuster l’assaisonnement en salant et poivrant au goût. Servir.

Vous pouvez garnir de persil frais et de parmesan pour plus de gourmandise.