

Temps de cuisson : 6h00 à 8h00 de cuisson

à la mijoteuse + 10 minutes de cuisson

des boulettes

Temps de préparation : 30 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 6-8



Soupe aux boulettes inspiration italienne

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 boîte 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

Marche à suivre :

1. Mélanger tous les ingrédients des boulettes.
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, 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.