



SOUPE AUX BOULETTES DE POULET

Cette soupe consistante aux boulettes de viande contient du poulet haché et un délicieux mélange de légumes. Congelez-en des portions, que vous aurez ensuite sous la main pour un souper facile en semaine!



TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN | TEMPS DE CUISSON : 50 MIN | PORTIONS : 6



À PROPOS DU CHEF

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

Ingrédients des boulettes de poulet

454 g (1 lb) de poulet haché
 60 ml (¼ tasse) de chapelure
 30 ml (2 c. à table) de persil haché ou
 2 c. à thé (10 ml) de persil séché
 1 gros œuf
 1 petit oignon, coupé en dés
 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
 1 ml (¼ c. à thé) de clou de girofle moulu
 2,5 ml (½ c. à thé) d'origan séché
 1 ml (¼ c. à thé) de sel
 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir moulu

Ingrédients de la soupe

15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
 1 petit oignon, coupé en dés
 1 gousse d'ail, hachée finement
 2 branches de céleri, coupées en dés
 1 carotte, coupée en dés
 3 petites pommes de terre, coupées en dés
 1,4 L (6 tasses) de bouillon de poulet
 1 boîte (796 ml/28 oz) de tomates en dés,
 avec le jus
 2 feuilles de laurier
 2,5 ml (½ c. à thé) de romarin séché,
 haché finement
 2,5 ml ½ c. à thé) de thym séché
 5 ml (1 c. à thé) de sel
 2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir moulu

Optionnel : persil haché et parmesan râpé

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans un grand bol, ajouter tous les ingrédients des boulettes de viande et bien mélanger.
3. Former des boulettes de viande de la taille d'une bouchée et les déposer sur une plaque à pâtisserie graissée, recouverte de papier d'aluminium ou de papier parchemin.
4. Faire cuire au four de 12 à 15 minutes. Retirer du four et réserver.
5. Pendant ce temps, chauffer une grande marmite à soupe à feu moyen. Ajouter l'huile d'olive et l'oignon et faire revenir pendant 2 minutes.
6. Ajouter l'ail et le céleri et faire revenir pendant 2 minutes.
7. Ajouter les carottes et les pommes de terre et poursuivre la cuisson encore 2 minutes.
8. Ajouter le bouillon, les tomates, les feuilles de laurier, le romarin, le thym, le sel et le poivre et porter à ébullition à feu vif. Baisser le feu à moyen et faire cuire de 15 à 18 minutes.
9. Incorporer les boulettes de poulet à la soupe et faire cuire pendant 10 à 12 minutes.
10. Retirer les feuilles de laurier et servir la soupe avec du persil haché et du fromage parmesan, si désiré.

TRUCS

- » Si vous n'avez pas de poulet haché sous la main, vous pouvez utiliser de la dinde hachée ou du bœuf haché maigre.
- » Conserver les restes jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.
- » Pour congeler, laisser refroidir, puis transférer dans des contenants sécuritaires pour les aliments, en enlevant tout excès d'air, et congeler pour un maximum de 3 mois. Décongeler au réfrigérateur toute la nuit et chauffer jusqu'à 74°C (165°F) ou plus, avant de servir.