

Soupe italienne aux petites boulettes

de viande



PORTIONS 4

PRÉPARATION 10 min

CUISSON 30min

TEMPS TOTAL 50 min

INGRÉDIENTS BOUILLON

Bouillon de poulet ou de légumes

Bette à carde, lavée, essorée et déchiquetée

Parmesan râpé

INGRÉDIENTS BOULETTES

300g de veau haché *pour une version

végétarienne, utilisez des haricots blancs

cannellini grossièrement mis en purée

2 œufs

¼ tasse de persil italien haché finement

½ tasse de parmesan râpé

½ tasse de chapelure

¼ tasse de lait

¼ tasse d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

RÉALISATION DES BOULETTES

1. MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS POUR FAIRE LES BOULETTES DANS UN BOL
2. FAÇONNER LES BOULETTES DE VIANDE DE LA TAILLE D'UNE PETITE OLIVE

RÉALISATION DE LA SOUPE

1. FAIRE POCHER LES BOULETTES AU FUR ET À MESURE DANS LE BOUILLON.
*POUR LA VERSION VÉGÉTARIENNE, IL PEUT ÊTRE PLUS FACILE DE LES FAIRE GRILLER DANS UNE POÊLE ANTIADHÉSIVE AU PRÉALABLE
2. LES RETIRER ET LES ÉPONGER SUR DU PAPIER ABSORBANT. RÉSERVER LES BOULETTES AU CHAUD.
3. FILTRER LE BOUILLON DANS UNE PASSOIRE TAPISSÉE DE PAPIER ABSORBANT.
4. PORTER LE BOUILLON À ÉBULLITION AVANT D'Y AJOUTER LA BETTE À CARDE ET LAISSER CUIRE 1 MINUTE.
5. RÉPARTIR LES BOULETTES DANS DES ASSIETTES CREUSES ET Y VERSER LA SOUPE.
6. ACCOMPAGNER DE PARMESAN RÂPÉ.