



SOUPE AUX BOULETTE DE POULET

Une soupe qui vous apportera à la fois des légumes, des féculents et des protéines

 10 minutes 45 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 portion moyenne d'oignon, cru (100 g)
- 2 unités grandes de carotte, crue (330 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 400 grammes de tomate, pelée, appertisée, égouttée
- 500mL de bouillon de volaille, déshydraté reconstitué
- 180 grammes de poulet haché, filet, sans peau, cru
- 1 cuillère à soupe grammes de basilic, frais
- 1 blanc d'oeuf, cru (32 g)
- 3 cuillères à soupe moyennes de chapelure (21 g)
- 1 cuillère à soupe de yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature, 0% MG (25 g)
- 1 citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 1 cuillère à soupe de feuille* de basilic, frais
- 2 tranches de pain, baguette ou boule, aux céréales, graines ou complet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole huilée, faire revenir l'oignon, les carottes et la moitié de l'ail 5min, à feu moyen. Ajouter les tomates et le bouillon. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 20min. Retirer du feu. Laisser reposer 10min, puis mixer
- 2° Mélanger le poulet, le basilic, le reste d'ail, le blanc d'oeuf et la chapelure dans un saladier. Former des boulettes avec 2 cuillères à café rases de ce mélange. Faire chauffer une poêle huilée et faire cuire les boulettes 8 min, à feu moyen
- 3° Ajouter les boulettes dans la soupe et réchauffer à feu doux. Garnir la soupe de yaourt et d'un filet de jus de citron. Parsemer de basilic. Servir avec le pain grillé

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (902 g)	% AR
ÉNERGIE	52 kcal	469 kcal	23 %
PROTÉINES	4 g	37 g	74 %
GLUCIDES	7 g	59 g	23 %
SUCRES	2 g	20 g	22 %
LIPIDES	1 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	13 g	54 %
SODIUM	168 mg	1517 mg	63 %