

# Soupe campagnarde aux boulettes de dinde avec mouillettes au parmesan

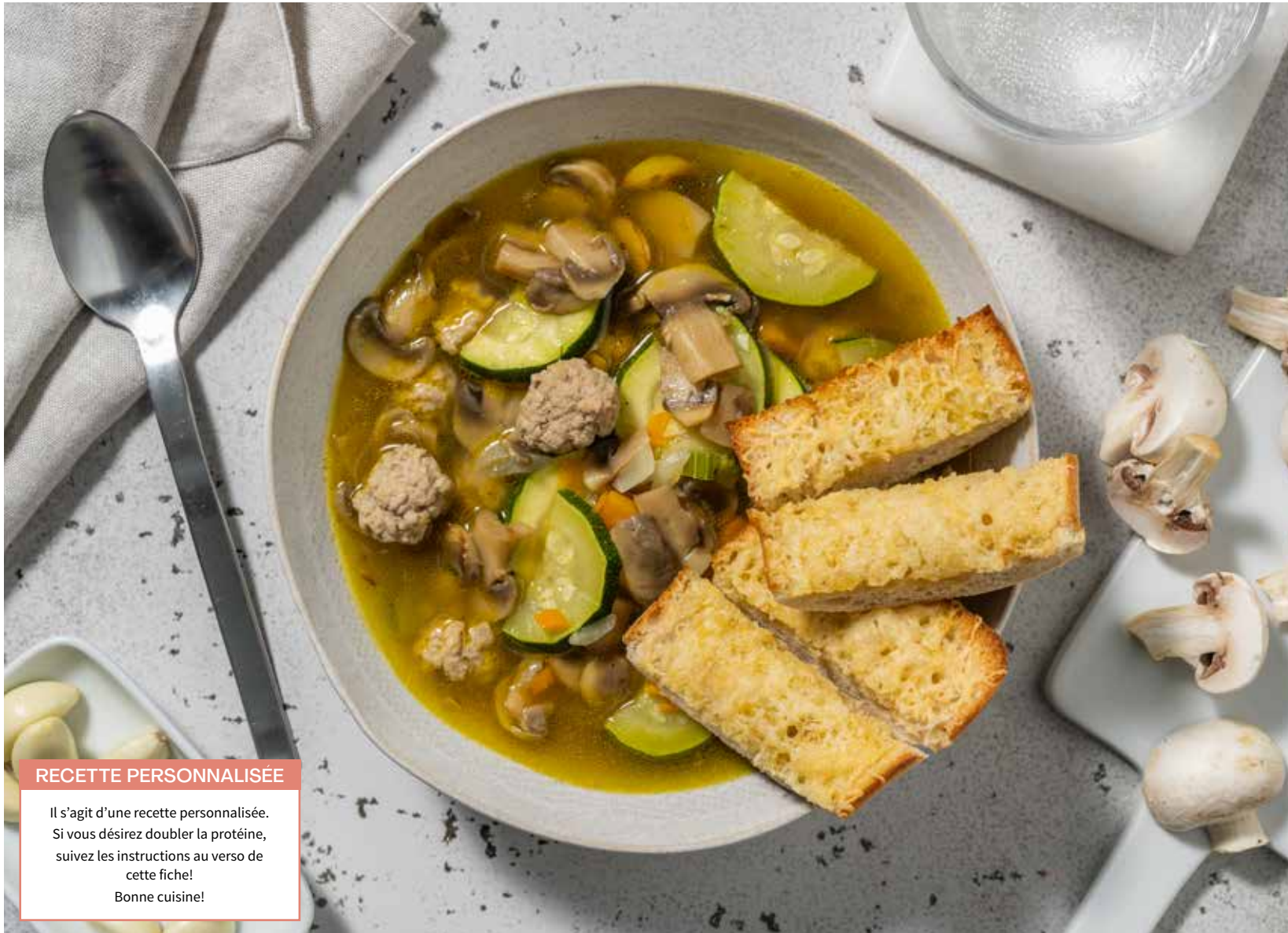
Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Dinde hachée



Double dinde hachée



Chapelure italienne



Mirepoix



Parmesan, râpé grossièrement



Champignons



Courgette



Bouillon de poulet en poudre



Pain ciabatta



Gousses d'ail

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge polyvalente est « zucca »!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Double dinde hachée	500 g	1000 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mirepoix	227 g	454 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Champignons	113 g	227 g
Courgette	200 g	400 g
Bouillon de poulet en poudre	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pain ciabatta	1	2
Gousses d'ail	1	2
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



### Préparer

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et la **moitié** du **parmesan**. **Poivrer**, puis mélanger.

Si vous avez choisi la **double dinde**, ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** de plus au **mélange de dinde**.



### Griller les ciabattas

- Lorsque la **soupe** sera presque terminée, couper la **ciabatta** en deux.
- Disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer du **reste** du **parmesan**. **Saler** et **poivrer**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



### Sauter les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **mirepoix** et les **champignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **reste** de l'**ail**, puis **poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme.
- Ajouter le **bouillon en poudre** et **3 tasses** (5 ¼ tasses) d'**eau**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.

Pour la **double dinde**, ajouter **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** de plus aux **légumes**.



### Préparer les mouillettes et assembler la soupe

- Couper les **ciabattas** en lanières de 2,5 cm (1 po).
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, **saler** et **poivrer**, au goût.



### Cuire les boulettes

- Lorsque la soupe mijotera, y déposer délicatement le **mélange de dinde** à l'aide de 2 cuillères, **1 c. à soupe** à la fois. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 10 boulettes; et pour 4 pers., il y en aura 20.) Porter de nouveau à légère ébullition.
- Ajouter les **courgettes**, puis réduire à feu moyen. Laisser mijoter à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

Cuire la **double dinde** en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de dinde**. Vous pourrez former **20 boulettes** (40 boulettes pour 4 pers.).



### Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Servir les **mouillettes au parmesan** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!