



# Soupe campagnarde de boulettes au poulet et au feta

## avec riz sauvage et légumes du jardin

Repas futé

30 minutes

**x2 Doubler**



Poulet haché +

500 g | 1000 g

[Recette personnalisée](#)

[+ Ajouter](#)

[↻ Changer](#)

ou

[x2 Doubler](#)

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Poulet haché +

250 g | 500 g



Medley de riz  
sauvage

½ tasse | 1 tasse



Mirepoix

113 g | 227 g



Bébé épinards

113 g | 227 g



Feta, émietté

¼ tasse | ½ tasse



Concentré de  
bouillon de poulet

1 | 2



Mélange d'épices à  
l'ail et à l'aneth

½ c. à thé |  
1 c. à thé

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Cuire le riz et commencer la préparation

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, la **mirepoix** et le **riz**.
- **Saler** et **poivrer**, puis cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** soit grillé.

2



### Commencer le ragoût

- Ajouter le **concentré de bouillon**, **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel** et **4 tasses** (8 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire à couvert pendant 15 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

3



### Terminer la préparation

×2 Doubler | Poulet haché

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Ajouter dans un bol moyen le **poulet**, la **moitié** du **feta**, la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** (toute la qté pour 4 pers.) et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel**.
- **Poivrer**, puis mélanger.
- À l'aide de deux cuillères, former **16 mini-boulettes** (32 mini-boulettes) **rustiques**. (**REMARQUE** : Il n'est pas nécessaire que les boulettes soient parfaitement rondes!)

4



### Terminer le ragoût

- Lorsque le **ragoût** aura mijoté pendant 15 min, ajouter les **boulettes**.
- Porter à légère ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

5



### Terminer et servir

- Ajouter les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une délicieuse touche finale, ajouter le reste du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth au lieu du sel!)
- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **feta**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile**  
2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

### 3 | Terminer la préparation

×2 Doubler | Poulet haché

Si vous avez doublé le **poulet haché**, ajouter **1/4 c. à thé** de **sel** additionnel au **mélange de poulet**. Former **32 mini-boulettes** (64 mini-boulettes pour 4 pers.).

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

\* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.



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