

Soupe de boulettes de dinde et de légumes avec rôties beurrées

Faible en calories

Faible en glucides

30 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



Pain ciabatta



Poivron



Mirepoix



Bébés épinards



Gousses d'ail



Chapelure italienne



Sauce marinara



Assaisonnement italien



Bouillon de poulet en poudre

BONJOUR DINDE HACHÉE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

D'abord

- Avant de commencer, sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Double dinde hachée	500 g	1000 g
Pain ciabatta	1	2
Poivron	160 g	320 g
Mirepoix	113 g	227 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Gousses d'ail	1	2
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 soya, 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

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



Former les boulettes

- Dans un grand bol, **mélanger la dinde**, la **chapelure**, la **moitié** du **bouillon en poudre**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien** et **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**. Bien mélanger.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Former à partir du **mélange 10 boulettes** (20 boulettes) **de taille égale** et les disposer sur la plaque à cuisson préparée.

Si vous avez choisi la **double dinde hachée**, ajoutez **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** de plus au **mélange de dinde**. Former **20 boulettes de taille égale** (40 pour 4 pers.).



Commencer les boulettes

- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée et entièrement cuite**.



Commencer la soupe

- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail**, les **poivrons** et la **mirepoix**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir. **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter la **sauce marinara**, le **reste** de l'**assaisonnement italien**, le **reste** du **bouillon en poudre** et **2 tasses** (4 tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen et poursuivre la cuisson à découvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Préparer les rôties

- Lorsque la **soupe** sera presque terminée, couper la **ciabatta** en deux. Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut.
- Étendre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** ramolli sur la **ciabatta**. **Salier** et **poivrer**.
- Rôtir dans le **bas** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Laisser refroidir légèrement, puis couper en triangles avec précaution.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant la **soupe**, ajouter les **épinards** et les **boulettes**. Cuire de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir la **soupe** dans les bols et servir les **rôties beurrées** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!