

# Soupe nourrissante aux boulettes à l'italienne

TEMPS DE PRÉP

**15 MIN**

TEMPS TOTAL

**45 MIN**

PORTION

**8**[Imprimer](#)[Sauver](#)

## Ingrédients

Métrique Impérial

- 3/4 lb bœuf haché très maigre
- 1 tasse oignon, haché fin
- 1/3 tasse chapelure sèche
- 1/2 tasse feuilles de persil frais à feuille plate (italienne), hachées fin
- 1/4 tasse feuilles de basilic frais, hachées
- 3 gousses ail, hachées fin
- 1 œuf, battu
- 1/2 c. à s. huile de canola
- 2 boîtes Bouillon de poulet Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®
- 1 tasse carottes, coupées en dés
- 1/4 tasse orzos (pâtes en forme de riz) non cuits ou riz \*
- 1/4 c. à t. poivre noir

**Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle**

## Préparation

- 1.** Mélanger le bœuf, l'oignon, la chapelure, 1/4 tasse (60 mL) de persil, le basilic, l'ail et l'œuf dans un bol. Pétrir le mélange jusqu'à une consistance homogène. Façonner en petites boulettes de viande de 1 cm (1/2 po) de diamètre.
- 2.** Faire chauffer l'huile à feu mi-vif, dans une grande poêle à surface antiadhésive. Cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient brunies. Retirer et réserver.
- 3.** Amener à ébullition le bouillon dans une grande casserole. Ajouter les boulettes et les carottes. Baisser le feu à « doux », couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes, en remuant de temps à autre.
- 4.** Incorporer l'orzo et le reste du persil et poivre noir. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à point, pendant environ 10 minutes. Servir immédiatement.

---

## Conseils et Recettes

*\* Si le riz est utilisé, à l'étape 4, laisser mijoter 5 à 10 minutes supplémentaire, jusqu'à ce qu'il soit tendre.*

*Les boulettes peuvent être cuites à point et réfrigérées pendant une journée ou pendant un mois, si congelées. Peu importe la méthode utilisée, ceci représente une économie de temps pour une soupe nourrissante désirée rapidement.*

**Avez-vous cuisiné cette recette?**

**Laissez un commentaire si-dessous.**