

POUR 2 PERSONNES

# MINISTRONE AUX LENTILLES ET BOULETTES DE VIANDE AU PAPRIKA



Temps estimé : 40 minutes (15 min prépa / 25 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 100 g de bœuf maigre haché
- 1 cuil. à café de paprika
- ½ cuil. à café de cumin moulu
- Huile de cuisson en spray (ou un filet d'huile d'olive)
- 1 petit oignon jaune finement haché
- 1 petite carotte finement hachée
- 1 bâton de céleri paré et finement haché
- 1 petite courgette finement hachée
- 400 g de tomates concassées en boîte
- 500 ml de bouillon de poule dégraissé
- 65 g de lentilles du Puy
- Sel, poivre GREMOLATA
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuil. à soupe de feuilles de persil plat frais
- 2 cuil. à café de zeste de citron finement râpé

PRÉPARATION :

Lavez et couper les légumes. Mélangez la viande hachée, le paprika et le cumin dans un bol. Formez des boulettes de 1 cuillerée à café de ce mélange.

Vaporisez un peu d'huile dans une grande casserole et faites cuire les boulettes de viande 2 min à feu vif, en les retournant de temps en temps. Mettez-les dans un saladier.

Placez l'oignon, la carotte, le céleri et la courgette dans la même casserole et faites revenir pendant 4 min, jusqu'à ce que l'oignon ramollisse. Ajoutez les tomates, le bouillon, les lentilles et les boulettes de viande ; portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez cuire 20 min à feu moyen, à couvert. Assaisonnez.

Pendant ce temps, préparez la gremolata : Préchauffez le grill du four. Chemisez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Placez l'ail sur la plaque et faites griller doucement durant 2 min, jusqu'à ce qu'il soit doré des 2 côtés. Mélangez avec le persil et le zeste de citron.

Parsemez la gremolata sur le minestrone avant de servir. Vous pouvez remplacer la Gremolata par un peu de parmesan moulu

BON APPETIT LES CHATS !