

POUR 2 PERSONNES

# SOUPE TOMATES-CAROTTES AUX BOULETTES DE POULET



**Temps estimé : 45 min (15 min prépa/30 min cuisson). Super recette pour en préparer en plus grande quantité, le congeler pour des petits repas savoureux.**

## INGRÉDIENTS :

- Huile de cuisson en spray (ou un filet d'huile d'olive)
- 1 petit oignon jaune finement haché
- 2 grosses carottes grossièrement hachées
- 2 gousses d'ail écrasées
- 400 g de tomates concassées en boîte
- 500 ml de bouillon de poule à teneur réduite en sel
- 180 g de poulet haché
- 1 cuil. à soupe de basilic frais finement haché
- 1 blanc d'œuf
- 25 g de chapelure
- 1 cuil. à soupe de yaourt nature 0% M.G.
- 1 citron vert
- 1 cuil. à soupe de petites feuilles de basilic
- 2 tranches de pain aux graines grillées

## PRÉPARATION :

1. Vaporisez un peu d'huile dans une grande casserole et faites-y revenir l'oignon, les carottes et 1 gousse d'ail à feu moyen pendant 5 min.
2. Ajoutez les tomates et le bouillon et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 20 min, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
3. Retirez du feu et laissez reposer 10 min, puis mixez la soupe. Assaisonnez.
4. Mélangez le poulet, la seconde gousse d'ail, le basilic, le blanc d'œuf et la chapelure dans un saladier.
5. Formez des boulettes avec 2 cuillerées à café rases de ce mélange.
6. Faites chauffer une poêle antiadhésive huilée et faites-y cuire les boulettes 8 minutes à feu moyen.
7. Plongez les boulettes dans la soupe et remettez-la sur le feu, réchauffez à feu doux. Garnissez la soupe de yaourt et d'un filet de jus de citron vert, parsemez de basilic.
8. Servez avec le pain grillé.

BON APPETIT LES CHATS !