



Soupes chaudes

Soupe de poulet aux capellini



45 min 30 min 15 min **0** **342**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les boulettes de poulet

300 g **Blanc(s) de poulet**
60 g **Mie de pain fraîche**
50 g **Parmesan**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
0.5 botte(s) **Persil plat**
0.25 c. à café **Piment
d'Espelette**
2 pincée(s) **Sel**

Ingrédients pour la soupe aux capellini

100 g **Pâte(s) cappellini**
400 g **Petits pois**
200 g **Carotte(s)**
2 **Bouillon cube de
volaille déshydraté**
1 litre(s) **Eau**

Étape 1

Préparation des boulettes de poulet

- 1 Laver le persil et le sécher à l'aide de papier absorbant.
- 2 Le hacher finement à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Détailler les filets de poulet en gros dés à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Faire de même avec le parmesan et la mie de pain.
- 5 Placer les dés de poulet, le parmesan, la mie de pain, l'œuf, le persil, le sel et le piment d'espelette dans le bol d'un robot.
- 6 Mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 7 Prélever une cuillère à soupe de cette préparation et la rouler entre les paumes pour former une boulette.
- 8 La pâte a tendance à coller, ne pas hésiter à se mouiller les mains pour faciliter le façonnage des boulettes.
- 9 Recommencer jusqu'à épuisement de la préparation au poulet.

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Laver et éplucher les carottes à l'aide d'un économiseur.

- 2 Les détailler en petits dés d'environ 1 cm de côté à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Écosser les petits pois.

Étape 3

Préparation de la soupe de poulet aux capellini

- 1 Porter l'eau à ébullition dans une grande casserole et ajouter les cubes de bouillon de volaille.
- 2 Dès que les tablettes de bouillon sont désagrégées, ajouter les boulettes de poulet et poursuivre la cuisson à frémissements et à couvert pendant 5 minutes.
- 3 Ajouter les carottes, les petits pois et les capellini. Mélanger délicatement et poursuivre la cuisson pendant 7 minutes.
- 4 Le temps de cuisson des capellini peut varier d'une marque à l'autre. Goûter les pâtes à partir de 5 minutes de cuisson et la poursuivre si nécessaire.

Étape 4

Dressage

- 1 Répartir la soupe dans des assiettes creuses et servir sans attendre.