

Soupe aux boulettes et à la courge spaghetti

De Ricardocuisine.com

Ingrédients

- 2 oignons émincés
- 2 c. à soupe de beurre
- 3 gousses d'ail hachées
- Flocons de piment fort au goût
- 5 tasses de bouillons de poulet
- 24 boulettes de veau fraîches ou bien congelées
- 2 tasses de courge spaghetti cuite et défaire à la fourchette
- 2 tasses d'épinards légèrement tassées
- Sel et poivre

Préparation

Pour faire cuire la courge spaghetti, la piquer à plusieurs reprises à l'aide d'une fourchette et la déposer dans un plat. Au four à micro-ondes à puissance maximale, cuire la courge de 10 à 20 minutes selon la grosseur (jusqu'à ce qu'elle soit tendre) en la retournant à plusieurs reprises pendant la cuisson. Laisser tiédir. Couper la courge en deux et retirer les pépins à l'aide d'une cuillère. Effiloche la chair à l'aide d'une fourchette.

Dans une grande casserole, dorer les oignons dans le beurre. Saler et poivrer. Ajoutez l'ail et le piment fort. Cuire une minute.

Ajouter le bouillon, les boulettes et porter à ébullition. Laisser mijoter environ 10 minutes. Ajouter la courge et les épinards. Porter de nouveau à ébullition et rectifier l'assaisonnement. Servir avec du pain de campagne.

Boulettes de veau quatre usage

De Ricardocuisine.com

Ingrédients

- 1 tranche de pain blanc (ou brun) sans croûte et déchiquetée
- ¼ tasse de lait
- 2 lb de veau haché (ou porc ou bœuf)
- ½ tasse de persil plat ciselé (ou bien avec du céleri haché)
- 2 œufs
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à thé paprika
- Sel et poivre

Préparation

Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à gril (broil). Tapisser deux plaques de cuisson de papier d'aluminium (ou bien papier parchemin). Réserver.

Dans un grand bol, mélanger le pain et le lait et laisser imbiber 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger avec les mains. Saler et poivrer.

À l'aide d'une cuillère, façonner chaque boulette avec environ 2 c. à soupe de mélange de viande (moi, je les ai faites plus petites!). Réserver sur les plaques.

Cuire les boulettes au four, une plaque à la fois, environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées en remuant à la mi-cuisson.

Elles se congèlent parfaitement bien pour faire un repas de semaine vite fait par la suite