

# Bouillon aux boulettes

Lucie Flament diététicienne

**INSTRUCTIONS :** Une recette pour plus ou moins 3L de bouillon, qui pourra servir entre les fêtes ou après les fêtes. Comptez en général 20 minutes de cuisson.



## Instructions

1. Pelez les carottes, l'ail et l'oignon, enfoncez les clous de girofle dans l'oignon. Découpez les extrémités des carottes et des poireaux et faites-en des gros morceaux. Découpez en bouquets le chou-fleur.
2. Dans une grande casserole, déposer l'ail, l'oignon, les morceaux de poireaux, carottes et de chou-fleur, les cubes bouillon et versez de l'eau jusqu'au dessus des légumes. Portez à ébullition.
3. Préparez les boulettes de viande : mélangez le haché avec le cumin, le sel, le poivre, le ras el-hanout, le paprika. Formez des boulettes avec les mains de la taille que vous souhaitez.
4. Dans la casserole à mi cuisson, ajoutez les boulettes et les pâtes et cuisez encore pendant 10 minutes.
5. Poivrez le bouillon et il n'y a plus qu'à savourez ! :)

## Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Haché pur boeuf	400g
Poireaux	3
Carottes	5
Chou fleur	1/2
Bouillon de viande	1
Bouillon de légumes	1
Pâtes grecques complètes	80g
Oignon	1
Gousses d'ail	2
Clou de girofle	Quelques

Epices : paprika, sel, poivre, cumin, ras el-hanout