

## Soupe au riz et aux boulettes de poulet

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 25 minutes

Portions: 4

### Ingrédients

2 c. à thé (10 ml) d'huile de canola  
2 oignons verts hachés finement  
2 gousses d'ail hachées finement  
1 c. à table (15 ml) de gingembre frais, râpé  
2 blancs d'oeufs  
3/4 de tasse (180 ml) de chapelure nature  
1 poivron rouge haché finement  
3 c. à table (45 ml) de sauce soya réduit en sel  
2 c. à thé (10 ml) huile de sésame  
1 lb (500 g) de poulet ou dindon haché (moi poulet extra-maigre)  
1/2 tasse (125 ml) oignon haché  
2 1/2 tasse (625 ml) de bouillon de poulet réduit en sel (moi fait maison)  
1 1/2 tasse (375 ml) eau  
2 c. à table (30 ml) vinaigre de riz  
1 c. à table (15 ml) de miel liquide  
1 c. à thé (5 ml) flocons de piment fort  
1 1/2 tasse (375 ml) de riz brun cuit (moi blanc pas cuit)  
1/2 tasse (125 ml) basilic frais, haché

### Préparation

1) Dans un grand poêlon, chauffer l'huile de canola à feu moyen. Ajouter les oignons verts et cuire en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la moitié de l'ail et le gingembre et poursuivre la cuisson, en brassant pendant 30 secondes.

2) Dans un grand bol, mélanger la préparation d'oignons verts, les blancs d'oeufs, la chapelure, le poivron, 1 c. à table (15 ml) de sauce soya et 1 c. à thé (5 ml) de l'huile de sésame. Ajouter le poulet haché et bien mélanger. Façonner la préparation de poulet en boulettes. Dans un poêlon, faire dorer les boulettes de poulet à feu moyen-vif en les retournant de temps à autre (moi cuit au four à 350°F. 15 minutes). Réserver.

3) Dans une grande casserole, chauffer le reste de l'huile de sésame à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter le reste de l'ail et cuire pendant 30 secondes. Ajouter le reste de la sauce soja, le bouillon de poulet, l'eau, le vinaigre de riz, le miel et les flocons de piment fort et porter à ébullition. Ajouter les boulettes de poulet réservées et porter à nouveau à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. Ajouter le riz et le basilic et mélanger.

source: Coup de pouce transcrit par ~Lexibule~

Note: J'ai fait mon bouillon de poulet maison (bien meilleur que celui du commerce) et utilisé du poulet haché extra-maigre. Comme le bouillon était très foncé dû au à la sauce soya, j'ai utilisé du riz blanc pour

que l'on puisse mieux le voir sur les photos.

Aussi, pour faire plus rapide, j'ai cuit mes petites boulettes de poulet au four à 350°F. 15 minutes. Si vous aimez un peu moins épicé, diminuez la quantité de flocons de piment fort. Vous pouvez préparer la soupe à l'avance, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.

<http://lesmilleetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule