



Soupe repas aux poivrons

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
327 kcal	11,2 g	2,36 g	14,2 g	1,52 g	20,9 g	32,4 g
16%	13%	5%	16%	30%	48%	6%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 300 g de poivron jaune
- 300 g de poivron rouge
- 150 g haché de poulet
- 50 g de pâtes alphabet
- 1 petit oignon
- 1 cs d'origan séché
- 1 cc de paprika
- 1 poignée de persil plat ciselé
- poivre, sel

Préparation

1. Couper l'oignon et les poivrons grossièrement.
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon 2-3 minutes. Ajouter les poivrons et assaisonner avec l'origan, le paprika et du poivre. Faire sauter le tout 5 minutes.
3. Ajouter 800 ml d'eau, saler et cuire pendant 15 minutes.
4. Façonner le haché de poulet en petites boulettes.
5. Mixer la soupe, la remettre sur le feu et ajouter les boulettes et les pâtes. Laisser cuire encore 8 minutes à petit bouillon.
6. Garnir chaque bol avec du persil.