



## Phase **Attaque**

Type : **Plats**

Recette : **Soupe de boulettes au curry**

**Calorie**  
290 par personne

**Préparation**  
20 min

**Cuisson**  
50 min

### Ingrédients

Pour 1 personne

1 échalote  
100 gr de haché de bœuf maigre  
2x ½ gousse d'ail  
1cs de fromage blanc maigre  
1cs de ketchup  
1cc de moutarde  
Poivre & sel

1 pomme  
1 cc d'huile  
Noix de muscade  
1 cs de curry doux  
1 cc de cannelle  
150 gr d'épinard frais  
1/2 oignon

### Préparation

#### Boulettes:

Emincer l'échalote, la mettre dans un bol. Y mélanger l'haché, ½ gousse d'ail pressée, la moutarde, le ketchup, le fromage blanc, le sel et le poivre. Faire 5 boulettes et réserver au frais.

#### Soupe:

Couper l'oignon en lamelles et la pomme en dés. Faire chauffer l'huile à petit feu dans une casserole, y faire revenir l'oignon pendant 3 minutes. Ajouter l'autre ½ gousse d'ail pressée, le curry et la cannelle, et bien mélanger. Mettre la pomme et couvrir d'eau, saler et poivrer et porter à petit bouillon. Déposer les boulettes, laisser cuire 5 minutes à feu moyen. Verser les épinards, mélanger jusqu'à ce qu'ils flétrissent légèrement. Ajouter la muscade et servir avec de la coriandre ciselée.

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire