Soupe d'asperges et boulettes avec cornbread

Mon choix.

Durée totale: 50 min

Temps actif: 40 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	viande hachée de bœuf suisse
75 g	semoule de maïs fine
75 g	farine blanche d'épeautre
0.5 sachet	poudre à lever
4 g	sel
10 ml	huile de tournesol
1 dl	eau
150 g	grains de maïs en boîte
150 g	oignons
600 g	asperges blanches suisses
1 cc	beurre
1 dl	vin blanc
8 dl	bouillon de légumes
0.5 bouquet	persil
1 bouquet	ciboulette
1 cs	curry en poudre
1.5 dl	crème
1	citron bio (zeste et jus)
	sel
	poivre noir du moulin
1 pincée	sucre
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

744	kcal
38 g	de protéines
46 g	de glucides
43 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Conseil

Les boulettes peuvent également être préparées avec de la viande hachée de porc, de veau ou de poulet.

Préparation

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

1 Pour le cornbread, mélanger la semoule, la farine, la poudre à lever, le sel, l'huile de tournesol, et l'eau et pétrir pendant 5 minutes. Tapisser le fond d'un moule à charnière (Ø 16 cm) de papier sulfurisé et graisser le bord. Incorporer les grains de maïs et verser dans le moule. Cuire pendant 20 minutes dans le four préchauffé à 180° C (à 160° C au four à chaleur tournante).

2 Peler et hacher les oignons. Laver les asperges, les éplucher et raccourcir les extrémités de 2 cm. Couper les pointes des asperges et les mettre de côté. Tailler les asperges en fines rondelles.

3 Dans une poêle, faire revenir les oignons dans le beurre. Réserver la moitié des oignons. Ajouter les rondelles d'asperges, le vin blanc et le bouillon dans la poêle. Couvrir et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes.

4 Couper les pointes d'asperges en deux. Hacher le persil, ciseler la ciboulette. Pour les boulettes, mélanger soigneusement la viande hachée avec les oignons cuits réservés, le curry, les herbes, le sel et le poivre. Former des boulettes de la taille d'une noix.

5 Ajouter la crème à la soupe et réduire en fine purée. Assaisonner avec le zeste de citron, un peu de jus de citron, rectifier avec du sel, du poivre et du sucre. Ajouter les pointes d'asperges et faire cuire encore 5 minutes.

6 Chauffer l'huile dans une poêle. Y faire dorer les boulettes pendant 6 minutes environ. Dresser la soupe avec les boulettes de viande et servir avec le cornbread.