

La super soupe au poulet

Par Catherine Lefebvre, nutritionniste

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes
Rendement : 4 à 6 portions

Ingrédients :

8 tasses (2 L)	bouillon de poulet
2	carottes, tranchées en quartiers dans le sens de la longueur, puis tranchées à l'aide d'un couteau du chef
2 tasses (500 ml)	poulet cuit, coupé en petits morceaux
1/2 tasse (125 ml)	petits pois congelés
1 tasse (250 ml)	nouilles en forme d'alphabet

Préparation

1. Dans une grande casserole, porter le bouillon à ébullition.
 2. Ajouter les carottes, le poulet et les petits pois, puis laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.
 3. Ajouter les nouilles et laisser mijoter pendant 5 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
 4. Saler et poivrer, puis servir chaud dans des bols creux.
-

Outils de cuisine à prévoir :

1. Un couteau du chef
 2. Une planche à découper
 3. Une tasse à mesurer pour les ingrédients liquides
 4. Une tasse à mesurer pour les ingrédients secs
 5. Une grande casserole
 6. Une cuillère de bois
 7. 4 bols creux
-

Le savais-tu?

Quand il reste des bouts de légumes avec lesquels on ne cuisine pas, on peut les mettre dans un sac hermétique allant au congélateur, au lieu de les mettre tout de suite dans le bac à compost. Quand tu as suffisamment de légumes, tu peux l'ajouter à une carcasse (tous les os) de poulet dans une grande casserole remplie d'eau. Tu laisses mijoter le tout pendant une trentaine de minutes et tu auras un délicieux bouillon maison!