

Soupe poulet et nouilles

Préparation	20 minutes
Cuisson	2 heures (1h30 : cuisson du poulet + 30 minutes : soupe)
Portions	6 repas, 9 entrées
Coût (portion)	2,17 \$ (pour 6 repas) ou 1,45 \$ (pour 9 entrées)
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, épluche-légumes, couteau tranchant, grand chaudron, grosse cuillère, assiette, passoire, grand bol, louche.



Ingrédients

VOUS AVEZ UN RESTE DE POULET CUIT? UTILISER 3 LITRES (12 TASSES) DE BOUILLON DE POULET DU COMMERCE ET COMMENCER LA RECETTE À L'ÉTAPE 5.



3 litres (12 tasses)
d'eau



1 kg (2 lb) de **cuisses de poulet** sans la peau (3 ou 4 cuisses selon leur grosseur)



2 gousses d'**ail**,
tranchées finement



3 **carottes**, pelées et
tranchées finement



2 branches de **céleri**
tranchées finement



1 petit **oignon**
jaune haché



125 ml (½ tasse)
de **petites nouilles**

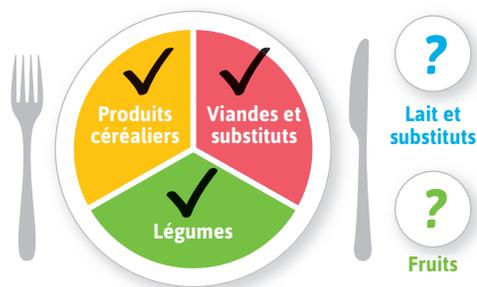


7,5 ml (1½ c. à thé)
de **sel**
(ajuster au goût)



2,5 ml (½ c. à thé)
de **poivre**
(ajuster au goût)

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



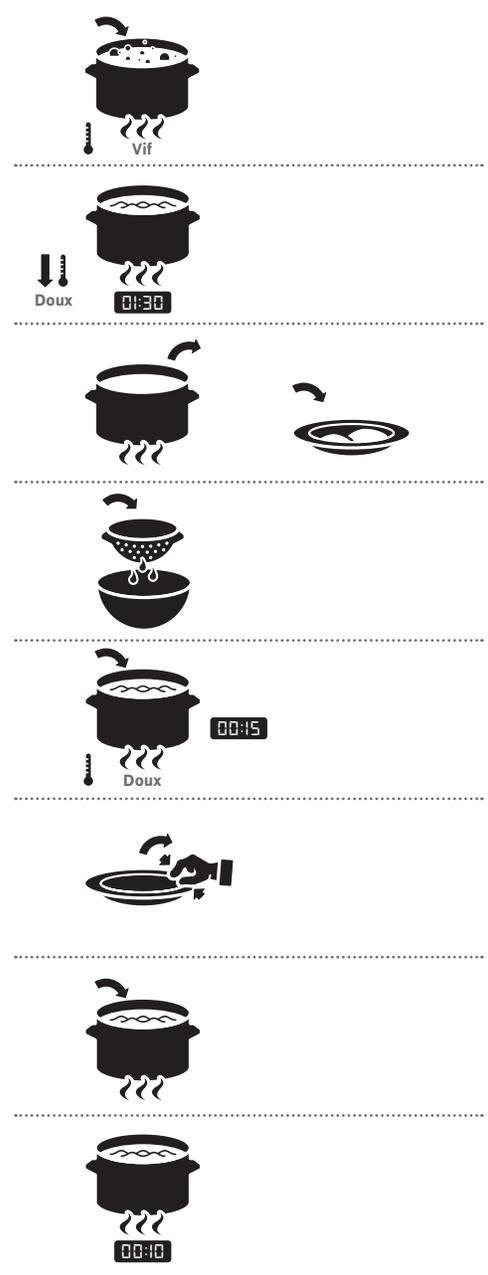
Équilibre nutritionnel de l'assiette

On la mange soit en entrée suivie d'un repas ou en repas accompagnée :

- ? d'un produit céréalier (ex. pain ou craquelins) pour compléter la portion
- ? d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

- 1 Dans un grand chaudron à feu vif, porter à ébullition l'**eau**, les **cuisses de poulet** et l'**ail**.
- 2 Baisser le feu à doux et laisser mijoter doucement pendant 1 h 30.
Astuce : Pendant la première demi-heure de cuisson, de temps en temps, retirer la mousse qui se crée en surface à l'aide d'une grosse cuillère.
- 3 Retirer les **cuisses de poulet** du bouillon et les laisser tiédir dans une assiette.
- 4 Filtrer le **bouillon** en utilisant une passoire placée au-dessus d'un grand bol.
Astuce : Pour un bouillon plus clair, tapisser la passoire d'un papier essuie-tout.
- 5 Remettre le **bouillon filtré** dans le chaudron et ajouter les **carottes**, les **céleris** et l'**oignon**. Poursuivre la cuisson à feu doux 15 minutes.
- 6 Pendant ce temps, retirer les os du poulet avec les doigts pour conserver seulement la chair de poulet. Défaire la chair de poulet en petits morceaux avec les doigts.
- 7 Ajouter la **chair de poulet** à la soupe avec les **nouilles**, le **sel** et le **poivre**.
- 8 Poursuivre la cuisson 10 minutes.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca

