

Accompagnement

Portions : 8

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 h 25

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



Soupe poulet et nouilles



3 litres
(12 tasses) d'**eau**



4 **cuisses de poulet**
[environ 1 kg / 2 lb]



3 gousses d'**ail**,
pelées et hachées
finement



3 **carottes**, pelées
et tranchées finement

Vous pouvez utiliser un reste de poulet cuit et remplacer l'eau par du bouillon de poulet, puis commencer la recette à l'étape 4.



3 branches de **céleri**,
hachées finement



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



125 ml (½ tasse) de **petites pâtes sèches** (ex. : nouilles à soupe, macaronis, orzo, alphabet)



Sel et poivre,
au goût

Cette soupe peut devenir un repas si elle est accompagnée d'un produit céréalier (ex. : pain ou craquelins), d'un fruit et d'un verre de lait.

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, mettre l'**eau** et les **cuisse de poulet**, puis faire bouillir à feu vif.
- 2 Lorsque l'eau bout, baisser à feu doux, mettre le couvercle et cuire 1 heure ou jusqu'à ce que la chair du poulet se détache facilement de l'os.
- 3 Retirer les cuisses de poulet du bouillon et laisser tiédir dans une assiette.
- 4 Ajouter au bouillon l'**ail**, les **carottes**, le **céleri** et l'**oignon**. Cuire à feu moyen-doux 15 minutes.
- 5 Pendant ce temps, retirer la viande des cuisses de poulet et la hacher en morceaux.
- 6 Ajouter le **poulet** et les **petites pâtes** à la soupe, et cuire 10 minutes de plus.
- 7 **Saler** et **poivrer** au goût, puis servir à l'aide d'une louche.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver les carottes et le céleri

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

Servir la soupe sans bouillon.