



SOUPE COPIEUSE AU POULET ET ORECCHIETTE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de persil, frais [5 g]
- 1/2 gousse d'ail, cru [3 g]
- 45 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 3 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT [72 g]
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 unité grande de poireau, cru [360 g]
- 50 grammes d'oignon, cru
- 1 unité grande de carotte, crue [165 g]
- 3 grammes d'épices pour poulet
- 1/2 cube de bouillon de volaille, déshydraté [5 g]
- 300 grammes d'eau du robinet
- 1/2 cuillère à soupe moyenne de moutarde [13 g]

MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Pesez les pâtes. Ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire 11 à 13 minutes. Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poireau en rondelles. Cuire les légumes 2 Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la marmite à soupe à feu moyen-vif. Faites y cuire l'oignon, l'ail et le poireau 3 à 4 minutes. Pendant ce temps, taillez la carotte en demi-rondelles. Ciselez finement le persil plat frais. Coupez le filet de poulet en dés. 3 Ajoutez la quantité d'eau indiquée à la marmite à soupe contenant l'oignon, l'ail et le poireau. Émiettez-y le bouillon cube. Ajoutez-y ensuite la carotte, le poulet, les épices surinamiennes et la moutarde. Faites cuire le tout 8 à 10 minutes à couvert. 4 Égouttez les pâtes et mélangez-les à la soupe. Ajoutez la crème liquide à la soupe puis mélangez bien [voir conseil]. Goûtez la soupe et assaisonnez-la éventuellement de sel et de poivre à votre goût. Servez la soupe dans des bols et garnissez-la de persil plat frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [1031 g]	% AR
ÉNERGIE	58 kcal	596 kcal	30 %
PROTÉINES	4 g	38 g	77 %
GLUCIDES	6 g	64 g	25 %
SUCRES	2 g	24 g	27 %
LIPIDES	2 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	10 g	52 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	15 g	62 %
SODIUM	139 mg	1433 mg	60 %