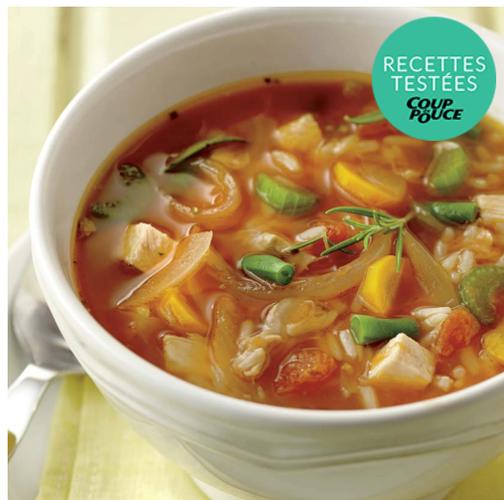




Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X



Soupe riz et dinde

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 4 1/2 tasses de bouillon de poulet réduit en sel
- 1 cuillère à thé de romarin frais, haché finement
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1 carotte coupée en tranche fines
- 1 branche de céleri coupée en tranche fines
- 1 petit oignon, coupé en tranche fines
- 1/2 tasse de haricots verts coupés en morceaux
- 2 tasses de dindon ou poulet cuit, coupé en dés
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de tomates en dés
- 2 tasses de riz cuit
- brin de romarin frais (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, mélanger le bouillon, le romarin haché, le poivre, la carotte, le céleri et l'oignon. Porter à ébullition. Ajouter les haricots verts et porter de nouveau à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2. Ajouter le dindon, les tomates et le riz et réchauffer. Servir la soupe garnie de brins de romarin, si désiré.

Préparation	15 minutes
Cuisson	12 minutes
Portion(s)	6 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	1 g
Sodium	500 mg
Sucres	20 g
Protéines	17 g
Calories	177
Total gras	2 g
Cholestérol	35 mg
Gras saturés	1 g