

Soupe au poulet et riz sauvage

- Cette soupe-repas au poulet et riz sauvage est absolument délicieuse...



PRÉPARATION
15 MIN

CUISSON
45 MIN

TEMPS TOTAL
1H

PORTIONS
4

Ingrédients :

- 1 cuillère à thé d'huile d'olive
- 1/4 de tasse (65 ml) d'oignon rouge coupé finement
- 1/2 tasse (125 ml) de carottes coupées en dés
- 1 cuillère à thé d'origan séché
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 paquet de riz sauvage (style Uncle Ben) ou autres
- 4 tasses (1000 ml) de bouillon de poulet faible en sodium
- 3 tasses (750 ml) d'eau
- 3/4 de tasse (190 ml) de crème
- 1/4 de tasse (65 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de poulet (cuit) et coupée en morceaux
- Sel et poivre au goût

Préparation :

1. Faites chauffer l'huile dans un grand chaudron à feu moyen. Ajoutez les oignons et les carottes et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient ramollies.
2. Ajouter l'origan, la farine et le paquet d'assaisonnement du riz. Mélanger.
3. Ajouter le riz, le bouillon de poulet et l'eau. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant environ 15 minutes.
4. Dans un petit chaudron, mélangez et faites chauffer le lait et la crème. Verser dans la soupe.
5. Ajouter les morceaux de poulet.
6. Assaisonner de sel et poivre.
7. Faites cuire jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.

Cette soupe au poulet et riz sauvage est nourrissante et très facile à faire :) Parfait pour les lunches!

“

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)