

Soupe au poulet à l'ail rôti

TEMPS DE PRÉP

15 MIN

TEMPS TOTAL

45 MIN

PORTION

4

Imprimer



Sauver

Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 c. à s. huile d'olive extravierge
- 4 gousses d'ail, tranchées finement (facultatif)
- 1 poireau moyen, lavé et haché
- 1 petite carotte, tranchée finement
- 1 boîte bouillon de poulet à l'ail rôti Prêt à utiliser avec 30 % moins de sodium de CAMPBELL'S®
- 1 poitrine de poulet moyenne, désossées et sans peau
- 1 c. à s. jus de citron
- 1 tasse jeunes feuilles d'épinards, hachées grossièrement
- 1/4 tasse persil, haché

 Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

- 1.** Dans une casserole à fond épais, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'ail, le poireau et la carotte; cuire, en remuant souvent, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir et libèrent leurs arômes.
- 2.** Ajouter le bouillon, la poitrine de poulet cru entière et le jus de citron. Amener à ébullition à feu moyen-vif. Couvrir, réduire la chaleur et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit et que les légumes soient tendres.
- 3.** Retirer soigneusement la poitrine de poulet à l'aide de deux fourchettes et la mettre de côté pour qu'elle refroidisse légèrement. Incorporer les épinards et le persil à la soupe; couvrir et réserver.
- 4.** Entre-temps, effiloche le poulet refroidi à l'aide de deux fourchettes; remettre le poulet effiloché dans la soupe chaude et servir.

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.