



## Soupe au poulet et au riz

 PRÉPARATION : 25 MIN    CUISSON: 20 MIN

Vous cherchez une recette vite faite de soupe au poulet? Essayez celle-ci : grâce à du poulet rôti et à un bouillon de qualité, vous pourrez préparer une délicieuse soupe réconfortante toute simple.

### Qu'est-ce qu'il me faut ?

8 PORTIONS

- 1/4 tasse de vinaigrette Italienne piquante KRAFT
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 carottes, hachées
- 1 feuille de laurier
- 4 tasses de bouillon de poulet avec 25 % moins de sodium
- 1 tasse d'eau
- 1/2 tasse de riz blanc à grain long, non cuit
- 2 tasses de poulet rôti déchiqueté

### Que dois-je faire ?

#### Étape 1

Chauffer la vinaigrette dans une grande casserole à feu mi-vif. Ajouter l'oignon et l'ail; faire revenir 5 min ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter les carottes, la feuille de laurier, le bouillon et l'eau; remuer. Porter à ébullition; couvrir. Laisser mijoter à feu mi-vif 20 min, en ajoutant le riz 10 min avant la fin de la cuisson.

#### Étape 2

Ajouter le poulet et les petits pois; remuer. Laisser mijoter, à découvert, 5 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud. Retirer la feuille de laurier et la jeter.

## Conseils des Cuisines Kraft



### Une touche d'éclat

Garnissez chaque portion d'un peu de fromage 100 % Parmesan vieilli râpé Kraft.

### Prenez de l'avance

Vous pouvez concocter cette soupe à l'avance. Laissez-la refroidir, puis réfrigérez-la 3 jours tout au plus. Au moment de la servir, vous n'aurez qu'à la réchauffer. Si la soupe est trop épaisse, incorporez-y graduellement, une fois qu'elle est chaude, un peu plus d'eau jusqu'à la consistance désirée.

### Calories **140**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 4 g	6 %
Matières grasses saturées 1 g	5 %
Cholestérol 35 mg	
Sodium 480 mg	20 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 2 g	
Protéines 13 g	
Vitamine A	30 %
Vitamine C	8 %
Calcium	2 %
Fer	6 %

## Portions

8 portions de 1 tasse (250 ml) chacune