



5 15

Soupe au poulet rôti et riz

PORTIONS
de 4 à 6

TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes

TEMPS DE CUISSON
30 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 260; protéines 29 g; matières grasses 6 g; glucides 22 g; fibres 3 g; fer 2 mg; calcium 42 mg; sodium 497 mg

La recette réconfort par excellence pour passer un reste de poulet rôti!

Ingrédients



375 ml (1 1/2 tasse) de mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti



1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet



1 feuille de laurier



180 ml (3/4 de tasse) de riz blanc à grains longs



750 ml (3 tasses) de poulet cuit coupé en dés

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre

Facultatif:

- 1 tige de thym frais
- 60 ml (1/4 de tasse) de persil frais haché

Préparation

- 1 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire le mélange de légumes de 2 à 3 minutes.
- 2 Verser le bouillon de poulet et porter à ébullition.
- 3 Ajouter la feuille de laurier et, si désiré, le thym. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes à feu doux-moyen.
- 4 Incorporer le riz. Prolonger la cuisson de 18 à 20 minutes.
- 5 Ajouter le poulet et, si désiré, le persil. Remuer et réchauffer 1 minute.

Idée pour accompagner:





Pailles aux épices cajun

Abaisser 200 g (environ 1/2 paquet) de pâte feuilletée en un rectangle de 25 cm x 15 cm (10 po x 6 po). Dans un bol, mélanger 1 jaune d'oeuf avec 15 ml (1 c. à soupe) d'épices cajun et 80 ml (1/3 de tasse) de gruyère râpé.

Badigeonner la surface de la pâte avec la préparation. Saler et poivrer. Couper 10 bandes de pâte. Tourner chaque bande de pâte sur elle-même afin de lui donner la forme d'une vrille. Déposer sur une plaque de cuisson et cuire au four de 15 à 20 minutes à 180 °C (350 °F).