Soupe de poulet corsée

Mon choix.

Durée totale: 1 h

Temps actif: 10 min

Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

1	poule à bouillir suisse (env. 1200 g)
1	oignon
2	clous de girofle
350 g	carottes multicolores
150 g	céleri-rave
1	feuille de laurier
10	grains de poivre noir
	sel
1	poireau
	poivre du moulin
	muscade
3 brins	persil

Valeurs nutritives

1 portion (sans la baguette de pain) contient env.:

290	kcal
29 g	de protéines
5 g	de glucides
16 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

Les poules à bouillir font désormais rarement partie de l'assortiment des boucheries. Mais on t'en procurera volontiers une sur commande.

Préparation

1. Mettre le poulet dans une grande poêle et recouvrir d'eau froide. À feu moyen, porter lentement à ébullition. Écumer soigneusement à l'aide d'une louche.

2. Peler les oignons et y piquer les clous de girofle. Peler 2 carottes et le céleri, les couper grossièrement et les ajouter à la poule. Incorporer le laurier et les grains de poivre. Saler légèrement. Laisser mijoter lentement pendant 60 minutes à feu moyen.

3. Pendant ce temps, nettoyer les légumes restants, les peler et les couper finement selon son goût.

4 À la fin de la cuisson, sortir le poulet du bouillon, le laisser refroidir un peu et détacher la viande. Passer le bouillon au tamis fin, le verser dans une poêle et le faire bouillir.

5 Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Incorporer les légumes coupés et les faire cuire 6 à 8 minutes de sorte qu'ils restent fermes.

6 Hacher grossièrement le persil. Incorporer le poulet et le persil dans la mijotée et faire réchauffer quelques instants.

Servir avec une baguette de pain.