

Soupe de poulet corsée



La différence est là.

- 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.



La différence est là.

- 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.