

SOUPE AU POULET ET AU MÉLANGE 7 GRAINS

Ingrédients : pour 4 portions

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- ½ tasse (77 g) d'oignons, coupés en dés
- ¼ tasse (20 g) de poireaux
- 1 grosse gousse d'ail, hachée finement
- ½ tasse (66 g) de carottes, coupées en dés
- ½ tasse (54 g) de céleri, coupé en dés
- 2 c. à thé (10 ml) d'assaisonnement à l'italienne
- ½ c. à thé (5 ml) de cerfeuil
- ¼ tasse (50 g) mélange 7 grains, non cuit
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet
- 1 ½ tasse (375 ml) de jus de tomate
- 1 croûte de parmesan (facultatif)
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre
- 1/3 tasse/37 g de petits fleurons de chou-fleur
- 1 tasse (140 g) de poulet cuit coupé en dés

Préparation :

1. Faire chauffer de l'huile d'olive dans un chaudron à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons et le poireau et faire cuire quelques minutes. Ajouter les carottes, le céleri, et l'ail au chaudron et cuire en mélangeant jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Ajouter l'assaisonnement italien, le cerfeuil, le mélange 7 grains. Remuer et cuire pendant une minute.
3. Ajouter le bouillon, le jus de tomate, la feuille de laurier, et la croûte de parmesan. Assaisonner et porter à ébullition, puis réduire la chaleur et laisser mijoter 30 minutes à feu moyen-doux.
4. Ajouter les fleurons de chou-fleur et le poulet et cuire encore 10 minutes. Servir.

Source : déclinaison d'une recette Campbell's

<https://www.cookwithcampbells.ca/fr-ca/recipe/soupe-la-dinde-et-aux-7-grains/>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 7 octobre 2019

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2019/10/soupe-au-poulet-et-au-melange-7-grains.html>