

privilèges!



Soupe crémeuse au poulet et aux légumes

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à table de beurre
- 2 carottes coupées en dés
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 1 oignon coupé en dés
- 1 grosse pomme de terre jaune (de type Yukon Gold) , pelée et coupée en dés
- 1/2 cuillère à thé de thym séché
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de sauge séchée
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1/4 tasse de farine
- 2 tasses de bouillon de poulet réduit en sel
- 2 tasses d' eau
- 2 tasses de poulet cuit, coupé en dés
- 1 1/2 tasse de lait

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les carottes, le céleri, l'oignon, la pomme de terre, le thym, le sel, la sauge et le poivre et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli.

2. Ajouter la farine et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. À l'aide d'un fouet, incorporer le bouillon et l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.

Préparation	20 minutes
Cuisson	30 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	3 g
Sodium	751 mg
Protéines	28 g
Calories	318
Total gras	11 g
Cholestérol	76 mg
Gras saturés	6 g
Total glucides	26 g

3. Ajouter le poulet et le lait et mélanger. Porter au point d'ébullition (ne pas faire bouillir). Réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes.