

privilèges!

**COUP
POUCE**



Soupe-repas express au poulet

Par Coup de Pouce

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à thé d'huile d'olive
- 2 carottes coupées en dés
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1 cuillère à thé de thym frais, haché
- 4 tasses de bouillon de poulet à teneur réduite en sel
- 4 tasses d'eau
- 1 1/4 tasse de petites coquilles ou autres petites pâtes
- 4 tasses de jeunes feuilles d'épinard légèrement tassées (facultatif)
- 3 tasses de poulet cuit effiloché
- 1/2 tasse de parmesan râpé finement
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les carottes, l'ail et le thym. Saler et poivrer et cuire, en brassant souvent, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les carottes aient ramolli légèrement.
2. Verser le bouillon et l'eau et porter à ébullition. Ajouter les coquilles et cuire pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter les épinards, si désiré, et le poulet et mélanger. Cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit chaud.
3. Au moment de servir, parsemer la soupe du parmesan.

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Portion(s)	6 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	1 g
Sodium	581 mg
Protéines	20 g
Calories	196
Total gras	7 g
Cholestérol	66 mg
Gras saturés	2 g
Total glucides	14 g