

metro



Soupe repas au poulet

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 3 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:30 PRÉPARATION | 0:35 CUISSON | 1:05 TEMPS TOTAL

Ingrédients

300 g Viande à fondue au poulet
(10 oz)

1 L Eau
(4 tasses)

5 ml Sel
(1 c. à thé)

3 Carotte, en dés

1 Bok choy, en morceaux

24 Bouquets de brocoli

18 Pois mange-tout, parés

5 Oignons verts, tranchés finement

1 Poivron rouge, en dés

Préparation

Dans une casserole, porter à ébullition l'eau salée.

Plonger d'un trait les tranches de poulet, remuer délicatement de façon à bien détacher les tranches et faire cuire 1 minute. Égoutter et réserver.

Dans une autre casserole, faire blanchir carottes, bok choy et brocoli, un légume à la fois et refroidir aussitôt à l'eau froide. Réserver.

Faire cuire les nouilles aux oeufs al dente. Refroidir à l'eau froide. Réserver.

Dans une grande casserole, mettre tous les ingrédients du bouillon et faire mijoter 10 minutes. Passer au tamis pour ne garder que le bouillon.

Ajouter la viande, les légumes blanchis, les pois mange-tout, les oignons verts, les poivrons et les nouilles au bouillon chaud et porter à faible ébullition quelques minutes. Servir aussitôt.

Source : Chef Robert Villeneuve

Accords vins et mets

Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur



sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

200 g Nouilles aux oeufs
(7 oz)

Bouillon

4 1/2 L Bouillon de poulet

1 Gousse d'ail entière, écrasée

4 Tranches de gingembre frais

2 Oignons verts entiers

2 ml Sucre
(1/2 c. à thé)

15 ml Sauce de poisson thaïlandaise
(1 c. à soupe)

5 ml Sauce soya légère
(1 c. à thé)

Au goût mélange de cinq épices chinoises

Quelques gouttes huile de sésame

15 ml Xérès sec (facultatif)
(1 c. à soupe)

Mentions légales

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
