



Soupe à l'orge et poulet au chou Kale

INGRÉDIENTS

350 g (¾ lb) de poulet désossé et sans la peau, coupé en dés (hauts de cuisses ou poitrine)
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
3 carottes, pelées et tranchées finement
3 branches de céleri, tranchées finement(moi j'ajoute des branches de feuilles de céleri que je retire à la toute fin)
1 oignon, haché (moi ou poireaux ou oignons vert)
1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet(moi, bouillon de poulet maison)
750 ml (3 tasses) d'eau
(Moi: 1 c à thé d'herbes salées)
180 ml (¾ tasse) d'orge perlé, rincé et égoutté
(moi :Chou Kale ciselé 2 tasses pour la cuisson et 1/4 de tasse pour le service)
Persil plat ciselé (facultatif) (moi 1/2de tasse pour la cuisson)
Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans l'instant Pot en mode sauté, dorer le poulet dans le beurre. Ajouter les légumes et cuire de 2 à 3 minutes en remuant. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon déglacer le fond, mettre l'eau, l'orge, herbes salées et porter à ébullition.,ajouter le chou Kale et le persil
Couvrir et mettre en mode « soup » 30 min. Rectifier l'assaisonnement.
Servir, Parsemer de persil, pesto et/ou fromage au choix, si désiré. (Moi de chou Kale ciselé)
Bon appétit !

Sophie Pharand, inspirer d'une recette de Ricardo