



*Soupe au poulet à la Paysanne*



## **Ingrédients**

### **La viande**

2 g (1/2 c. thé) d'ail  
5 g (1 c. thé) d'huile de canola  
325 g de poitrine de poulet

### **Le bouillon**

1,5 litre (6 tasses ½) d'eau  
400 g (1 3/4 tasse) de jus de légumes réduit en sodium  
23 g (2 ½ c. table) de base de poulet réduite en sodium  
1 g (1 c. thé) de fines herbes italiennes  
14 g (2 c. table) de farine de tapioca  
Sel et poivre au goût

### **Le quinoa et les légumes**

60 g (1/3 tasse) de quinoa  
95 g (3/4 tasse) de carottes  
140 g (1 ¼ tasse) de courgettes  
95 g (3/4 tasse) de poivrons rouges  
95 g (1 ½ tasse) de pois mange-tout



### *Soupe au poulet à la Paysanne*

1. Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'ail 1 minute.  
Ajouter le poulet et le faire revenir de tous les côtés  
20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit et doré.
2. Ajouter l'eau, le jus de légumes, le condensé de bouillon, la farine et les fines herbes. Saler, poivrer et mélanger. Porter à ébullition. Ajouter la courgette, la carotte et le poivron.  
Réduire à feu doux et laisser mijoter de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits, mais encore croquants.
3. Ajouter le quinoa et poursuivre la cuisson de 12 à 15 minutes  
ou jusqu'à ce que le quinoa soit cuit.
4. Ajouter les pois mange-tout et poursuivre la cuisson quelques minutes en s'assurant qu'ils restent assez croquants.

#### **Valeur nutritive :**

Protéines : 15 g / Glucides : 19 g / Lipides : 2,5 g  
Portions 4 | Trempage une nuit | Préparation 35 min | Cuisson 40 min