



Soupes chaudes

Crème de poulet et riz sauvage



1h30

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

30 min

CUISON

0

REPOS

505

CALORIES

Étape 1

Préparation du riz sauvage

- 1 Porter l'eau à ébullition dans une casserole.
- 2 Rincer le riz sauvage à l'aide d'une passoire.
- 3 Verser le riz dans l'eau bouillante.
- 4 Assaisonner avec du sel.
- 5 Porter à ébullition de nouveau.
- 6 Réduire la température et laisser le riz mijoter à couvert pendant environ 45 minutes jusqu'à ce qu'il devienne tendre.
- 7 Egoutter ensuite le riz à l'aide d'une passoire.
- 8 Transférer le riz dans un saladier puis le faire gonfler à la fourchette.

Étape 2

Préparation du poulet

- 1 Pendant que le riz est en train de cuire, porter le bouillon de volaille à ébullition dans une casserole.
- 2 Ajouter les cuisses de poulet et réduire la température.
- 3 Laisser le poulet mijoter à couvert pendant environ 45 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Ingrédients
pour **6** personnes

Ingrédients pour le riz sauvage

1 litre(s) **Eau**
175 g **Riz sauvage**
0.5 c. à café **Gros sel**

Ingrédients pour le poulet

70 cl **Bouillon de volaille**
4 **Cuisse(s) de poulet**

Ingrédients pour la soupe

30 g **Beurre doux**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
225 g **Oignon(s)**
225 g **Carotte(s)**
225 g **Céleri-Branche**
1 **Gousse(s) d'ail**
5 c. à soupe **Farine**
25 cl **Crème allégée**
1 pincée(s) **Gros sel**
0.5 c. à café **Poivre**

- 4 Cuire le poulet de cette façon le rend très tendre et donne plus de saveurs au bouillon.
- 5 Mettre ensuite le poulet sur une planche à découper à l'aide de pinces de cuisine. Laisser refroidir pendant 5 minutes.
- 6 Lorsqu'il aura assez refroidi pour être manipulé, émietter le poulet en petits morceaux à l'aide des mains ou d'une fourchette.
- 7 Réserver le bouillon.

Ingrédients pour le dressage

170 g **Tomate(s)**
4 branche(s) **Persil plat**

Étape 3

Préparation de la soupe

- 1 Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive à température moyenne dans une cocotte.
- 2 Peler et couper l'oignon en dés d'environ 1 cm à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Peler et couper les carottes en dés d'environ 1 cm.
- 4 Couper le céleri-branche en dès d'environ 1 cm.
- 5 Ecraser l'ail avec le plat de la lame d'un couteau de chef. Retirer la peau et le hacher.
- 6 Placer tous les légumes dans la cocotte et les faire revenir pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres, remuer de temps en temps à l'aide d'une cuillère en bois.
- 7 Ajouter la farine et laisser cuire encore deux minutes, tout en remuant.
- 8 Ajouter le bouillon de volaille et porter le mélange à ébullition.
- 9 S'il n'y a pas assez de bouillon de volaille, ajouter un peu d'eau.
- 10 Laisser cuire pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que la soupe épaississe.
- 11 Ajouter les miettes de poulet et le riz sauvage.
- 12 Mélanger la crème et laisser mijoter la soupe pendant 5 minutes.
- 13 Assaisonner avec du sel et du poivre.

Étape 4

Dressage

- 1 Couper la tomate en dés d'environ 1/2 cm.
- 2 Retirer la tige du persil.
- 3 A l'aide d'une louche, servir la soupe dans des bols individuels.
- 4 Placer les miettes de poulet restantes dans les plats ainsi que les dés de tomates et le persil.
- 5 Servir tout de suite.