



Soupe de tomate et de poivron au filet de poulet poché

Avec du persil et un pain rosette



PAPRIKA FUMÉ

Ce condiment aux saveurs profondes est préparé à partir de poivrons fumés au feu de bois puis réduits en poudre.



Pain rosette blanc



Piment rouge *



Oignon rouge



Gousse d'ail



Poivron rouge *



Tomate *



Paprika fumé



Filet de poulet *



Persil frisé frais *

Total : 25-30 min.

Facile

Consommer dans les 3 jours

Pratique et rapide, la préparation d'une soupe nécessite peu d'ustensiles. Aviez-vous déjà pensé à y ajouter de la viande ? Pas de panique, cela ne demande pas plus de travail car le filet de poulet est poché dans le bouillon. En un tour de main, vous obtenez une soupe complète pleine de vitamines et de protéines et sans trop de matières grasses.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette de soupe de tomate et de poivron au filet de poulet poché : c'est parti !



1 COUPER

Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez le **pain rosette** 6 à 8 minutes. Préparez le bouillon. Épépinez le **piment rouge**, puis taillez-le en gros morceaux ainsi que l'**oignon rouge**, l'**ail**, le **poivron** et la **tomate**.



2 CUIRE LES CONDIMENTS

Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et faites revenir le **paprika** ★, l'**oignon**, le **piment** et l'**ail** 3 à 4 minutes. Ajoutez la **tomate** et le **poivron**, puis poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Salez et poivrez.



3 POCHER LE POULET

Versez le bouillon dans la marmite à soupe et portez à ébullition. Ajoutez le **filet de poulet** et, à couvert, faites cuire (pocher) 8 à 10 minutes. Sortez le **poulet** pour vérifier s'il est cuit. Prolongez le temps de cuisson si nécessaire. Pendant ce temps, hachez grossièrement le **persil**.



4 MIXER LA SOUPE

Ajoutez le sucre à la soupe, salez et poivrez, puis mixez à l'aide du mixeur plongeant pour obtenir une soupe épaisse ou lisse selon ce que vous préférez. Maintenez ensuite au chaud à feu doux.



5 EFFILOCHER LE POULET

Effilochez ensuite le **filet de poulet** à la main ou en utilisant une fourchette et un couteau. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **soupe** dans les bols, puis garnissez avec le **filet de poulet** et le **persil**. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez et accompagnez le tout du **pain rosette**.

★**CONSEIL** : Le paprika fumé a un goût relativement prononcé : n'en ajoutez donc pas trop d'un coup, mais goûtez peu à peu.

★**CONSEIL** : Le goût de cette soupe est plutôt doux pour convenir à toute la tablée. Si vous aimez le piquant, ajoutez du sambal à l'étape 2.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pain rosette blanc (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Paprika fumé (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de poulet (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Bouillon de poule ou de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2439 / 583	322 / 77
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	3,9	0,5
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	17,1	2,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	3,2	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !