



SOUPE-REPAS POULET ET NOUILLES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

QUANTITÉ : 12 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse d'huile d'olive**
- 2 grosses poitrines de poulet coupées en cubes (1 lb en tout)**
- 1 tasse d'oignon coupé en dés**
- 1 tasse de céleri coupé en dés**
- 1/2 tasse de carottes coupées en dés**
- 1/2 tasse de poivron rouge coupé en dés**
- 3 tasses de chou haché**
- 1 tasse de poivron vert coupé en dés**
- 1 c. à soupe d'ail émincé**
- 1 c. à thé de graines de coriandre moulues**
- 1 c. à thé de thym séché**
- Poivre fraîchement moulu, au goût**
- 1 feuille de laurier**
- 3 tasses de bouillon de poulet (sans sel ajouté)**
- 4 tasses d'eau**
- 2 c. à soupe de jus de citron**
- 1 1/2 tasse de pâtes courtes (par exemple, petites coquilles)**
- 1/4 tasse de persil frais, haché**

PRÉPARATION

- 1** Dans une casserole à fond épais d'environ 5 litres, chauffer l'huile 1 minute à feu moyen-vif et faire brunir le poulet légèrement. Ajouter légumes et épices; poursuivre la cuisson 8-10 minutes en remuant fréquemment.
- 2** Verser dans la casserole le bouillon, l'eau et le jus de citron. Couvrir et, à feu vif, amener à ébullition (2 minutes). Réduire à feu doux et laisser mijoter doucement 20 minutes.
- 3** Ajouter les pâtes et laisser mijoter encore 5 à 10 minutes, selon la taille des pâtes.
- 4** Garnir de persil frais et servir.

SUGGESTION

Pour un repas-minute, congeler la soupe en portions et la réchauffer au micro-ondes.

Valeur nutritive

PAR PORTION (1 tasse)

Équivalences rénales :

1 éq. protéine + 1 éq. féculent +
1 éq. légume

Calories	160 kcal
Protéines	12 g
Glucides	16 g
Fibres	2 g
Lipides	6 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	22 mg
Sodium	61 mg
Potassium	300 mg
Phosphore	142 mg