Soupe au chou et au poulet

La cuisine de Boony

Pour 4 personnes / 3 points par personne

Ingrédients:

- 350 gr de filet de poulet
- 1/2 chou frisé soit 500 gr
- 2 carottes soit 140 gr
- 2 pommes de terre soit 180 gr
- 10 gr de beure à 41 % de mg
- 1 gousse d'ail
- 1 échalotte
- 4 cs de crème épaisse à 12 % de mg
- 1 cube de bouillon de volaille
- 800 ml d'eau
- sel, poivre
- persil

La recette

- Couper le poulet en morceaux et le faire dorer dans une poêle munie d'une feuille de cuisson, réserver. Faire blanchir les feuilles de chou 3 min dans une marmite d'eau bouillante salée, égoutter et réserver. Eplucher les carottes et les pommes de terre. Couper les carottes en rondelles et les pommes de terre en dés.
- Eplucher l'ail et l'échalotte et émincer le tout. Faire fondre le beurre dans un grand faitout et faire revenir l'ail et l'échalote sans laisser colorer. Ajouter les carottes, les pommes de terre et le chou. Verser l'eau, émietter le bouillon cube et faire cuire 15 minutes à découvert.
- Ajouter ensuite le poulet, la crème, saler, poivrer et parsemer de persil et faire chauffer 1 à 2 minutes à feu doux.
- Servir de suite.