

# Soupe à l'orge, poulet et aux légumes

[www.mangerfute.org](http://www.mangerfute.org)

**Pour:** 10 portions d'enfant

**Description de la portion:** 180 ml (3/4 tasse) de soupe

**Guide alimentaire canadien :** 1/4 portion de viandes et substituts, 1/3 portion de produits céréaliers et 1/2 portion de légumes

**Allergènes :** Contrôler les allergènes présents dans le bouillon et les herbes sèches

**Matériel:** une grande casserole et une marmite avec couvercle

**Temps de préparation:** 30 minutes

**Temps de cuisson :** 30 à 60 minutes selon le choix de l'orge

**Conservation :** 3 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur

## Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) orge perlé ou mondé (l'orge mondé est un grain entier)

125 ml (1/2 tasse) oignon

1 gousse d'ail

2 branches de céleri (environ 1 tasse)

150 g de carottes (environ 1 tasse), coupées en rondelles

250 g (1/2 livre ou 375 ml) poulet frais, coupé en dés

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

Sel et poivre au goût

1,125 Litre (4 + 1/2 tasses) eau

15 ml (1 c. à soupe) bouillon de poulet réduit en sodium, en poudre

2,5 ml (1/2 c. à thé) thym séché ou une branche de thym frais

1 feuille de laurier

15 ml (1 c. à soupe) de persil frais, haché fin

## Méthode

1. Cuire l'orge dans une grande quantité d'eau salée 20 à 45 minutes selon la sorte choisie.
2. Égoutter, rincer et réserver l'orge cuit.
3. Pendant la cuisson de l'orge, rincer, éplucher, rincer à nouveau et hacher finement l'oignon, l'ail et le céleri. Couper les carottes en fines rondelles.
4. Couper le poulet frais en morceaux de la taille d'un dé.
5. Dans un second chaudron, chauffer l'huile à feu vif et faire revenir les légumes 2 minutes.
6. Ajouter le poulet et faire saisir les dés de poulet sur toutes les faces, environ 2 minutes.
7. Saler et poivrer au goût. Réduire le feu.
8. Ajouter l'eau et les assaisonnements sauf le persil.
9. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes à petits bouillons ou jusqu'à ce que les carottes soient bien cuites.
10. Ajouter les grains d'orge cuits pour les réchauffer dans la soupe. Retirer la feuille de laurier et la branche de thym. Servir bien chaud.

Recette de Christine Gadonneix Dt.P., nutritionniste.

Jour :

Semaine :

