

Soupe repas à la façon de Tung

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Huile	5 ml	1 c. à thé
Ail émincé	2 gousses	2 gousses
Oignon émincé	1 petit	1 petit
Poulet, demi-poitrines désossées coupées en petits cubes	225 g	½ livre
• Bouillon de poulet dégraissé	1,5 litre	6 tasses
Brocoli, petits bouquets	375 ml	1½ tasse
Carottes coupées en bâtonnets fins	2 petites	2 petites
Basilic	2 ml	½ c. à thé
Sel	au goût	au goût
Poivre	au goût	au goût
• Vermicelle de riz, attendri dans l'eau bouillante puis égoutté	250 ml	1 tasse

RENDEMENT : 4 portions

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile à feu moyen. Ajouter le poulet; cuire en remuant environ 3 minutes.
- Ajouter le bouillon; amener à ébullition. Ajouter le brocoli, les carottes et les assaisonnements. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes.
- Ajouter le vermicelle; en remuant le liquide, amener de nouveau à ébullition. Couvrir et poursuivre la cuisson environ 5 minutes.

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 18,9 g

Fibres : 1,7 g

Protéines : 15,3 g

Lipides : 4,0 g

